

CICLO DE MENÚ ALMUERZO PREPARADO EN SITIO					CICLO DE MENÚ ALMUERZO PREPARADO EN SITIO					
DEPARTAMENTO		NARIÑO			MUNICIPIO	DEPARTAMENTO		NARIÑO		MUNICIPIO
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL	X	INDÍGENA			GRUPO ÉTNICO	RAIZAL	X	INDÍGENA	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA						SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA						
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					
SUBREGIÓN No. 1										
GRUPOS DE ALIMENTOS	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	POLLO FRITO	CARNE DE CERDO ASADA	LOCRO DE ZAPALLO CON QUESO, ARVEJA VERDE, REPOLLO, ACELGA, PAPA, ULLOCO, CILANTRO Y POLLO	TRUCHA A LA PLANCHA	HUEVO COCIDO	SOPA DE MAIZ CON CARNE DE CERDO, PAPA CRIOLLA, PAPA CAPIRA, COL, OLLUCOS, HABA, ARVEJA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CILANTRO	TILAPIA FRITA	CARNE DE CERDO A LA PLACHA	POLLO GUISADO CON PAPA CHORRIADA	HUEVO PERICO
					FRIJOL GUISADO			LENTEJA GUISADA		
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO		ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO		ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON VERDURAS (ARVEJA, ZANAHORIA, HABICHUELA)
	PAPA COCIDA	ULLOCOS GUISADO CON MANI	INCLUIDA EN LA PREPARACION (PAPA Y ULLOCO)	PLATANO VERDE COCIDO		INCLUIDA EN LA PREPARACION DE LA SOPA	PATAcón DE PLATANO VERDE FRITO			LAPINGACHOS DE PAPA AMARILLA A LA PLANCHA CON QUESO
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, ZANAHORIA, CILANTRO, LIMÓN Y SAL	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANDARINA Y MENTA	INCLUIDA EN LA PREPARACION DE SOPA	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE CON LIMÓN			ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE CON LIMÓN	ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA, CILANTRO, LIMÓN Y SAL	ACELGA GUISADA	
	AGUAPANELA EN LECHE CON HIERBABUENA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE MORA EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE PIÑA ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE MANGO EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE FRESA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE MORA EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		COLADA DE PLÁTANO EN LECHE ENDULZADA CON AZÚCAR								
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	UVILLA CARAMELIZADA		ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR		DULCE DE MORA	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR		MANGO CON MIEL		DULCE DE CHILACUAN
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA						
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL
ETC DEPARTAMENTO SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL NO APLICA

GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MODALIDAD DE ATENCION PREPARADO EN SITIO TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO PREPARADO EN SITIO
NIVEL
MENÚ No. 1

GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	POLLO FRITO	Pollo, entero con piel, crudo	F077	75	70	117	12.7	7.2	0.3	8	0.5	49	50 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Ajo, crudo	B009	4	3.8	5	0.2	0.0	1.1	2	0.0	0.722	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	PAPA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	95	95	91	2.1	0.1	20.0	10	1.0	17.1	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, ZANAHORIA, LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	65	50	7	0.3	0.1	1.2	9	0.2	1	100g
		Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUAPANELA EN LECHE CON HIERBABUENA	Hierbabuena	-	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	200 cm3
		Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	13.0	5	0.5	4.29	
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	13.0	240	0.0	84	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	UVILLA CARAMELIZADA	Uchuva, cruda	C084	64	60	46	0.9	0.3	8.5	4	0.6	0	60g
		Canela	-	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Anis	-	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	

GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES) Incluido en las preparaciones
TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA

FIRMA	ANGELA VILLOTA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
-------	----------------	-----------------------	-------------

MENÚ No. 2													
GRUPOS DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12.8	3.6	0.1	10	0.5	31.2	50 g
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	
		Pimentón rojo, crudo	B080	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.02	
		Laurel		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	4	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	ULLOCOS GUISADOS CON MANÍ	Ulloco o chugua, con cascara, cruda	P077	85	85	43	1.2	0.4	8.2	13	0.6	0.5949998	100g
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Maní, con piel, crudo	T028	14	14	87	3.8	6.7	2.2	9	0.5	2.52	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANDARINA, MENTA Y MIEL	Lechuga común, cruda	B059	45	25	5	0.2	0.0	0.7	5	0.2	1.5	100g
		Fresa, madura, cruda	C025	53	50	23	0.4	0.3	4.2	11	0.3	1	
		Mandarina, cruda	C050	57	40	22	0.4	0.0	4.6	14	0.1	0.8	
		Menta	0	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Miel de abejas, líquida	K031	11	11	37	0.1	0.0	9.1	1	0.1	0.99	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE PLATANO EN LECHE ENDULZADA CON AZÚCAR	Harina de plátano, cruda	B057	13	13	44	0.4	0.0	10.5	1	0.2	0.156	200 cm3
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						706	29	25	90	312	3	1288	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						35%	41%	37%	32%	28%	32%	86%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 5018			
MENÚ No. 3													
GRUPOS DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	LOCRO DE ZAPALLO CON QUESO, ARVEJA VERDE, REPOLLO, ACELGA, PAPA, ULLOCO, CILANTRO Y POLLO	Pollo, entero con piel, crudo	F077	58	58	97	10.5	6.0	0.2	7	0.4	40.6	40 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	63	50	45	1.1	0.1	9.5	6	0.4	3	

Y PLATANOS		Oloco o chugua, con cáscara, cruda	P077	50	50	25	0.7	0.3	4.9	8	0.4	0.3499999	100g
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zapallo, crudo	B111	39	25	12	0.2	0.1	2.4	7	0.2	0.5	
		Acelga, hojas, cruda	B003	35	30	11	0.7	0.1	1.6	15	0.5	63.6	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	47	47	141	8.2	12.0	0.1	275	0.2	439.45	
		Arveja verde, cruda	B019	12	12	12	0.7	0.0	1.9	4	0.2	0.6	
		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	95	55	1.6	0.1	11.9	10	0.8	0.95
	Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0		
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	200ml
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0.7	0.0	8.0	1	0.1	0.2	
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0			
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)		Incluido en las preparaciones											
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)		Incluido en las preparaciones											
TOTAL MENÚ						656	31	27	70	580	3	1025	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	45%	41%	25%	53%	38%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018				
MENÚ No. 4													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (MG)

GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	TRUCHA A LA PLANCHA	Trucha, entera, cruda	E047	115	60	81	11.9	0.0	0.0	20	0.2	31.2	60g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Albahaca		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
		PLÁTANO VERDE COCIDO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	58	35	58	0.4	0.1	13.8	3	0.1	9.1
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	100g
		Repollo blanco, crudo	B099	31	22	9	0.4	0.1	1.4	10	0.1	3.96	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE MORA EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Mora de castilla, cruda	C061	60	60	44	0.6	0.1	8.8	25	1.0	0.6	200g
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
GRUPO VI. AZÚCARES (PARA PREPARACIONES Y/O		Azúcar blanco, granulado	K003	30	30	119	0.0	0.0	29.8	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												

TOTAL MENÚ						650	23	14	97	316	2	1692
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500
% ADECUACIÓN						33%	33%	21%	35%	29%	24%	113%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA

FIRMA ANGELA VILLOTA MATRÍCULA PROFESIONAL COLNUD 5018

MENÚ No. 5

GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	58	52	77	6.6	5.6	0.2	28	0.9	72.28	50g
	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	23	23	85	4.9	0.3	13.5	29	1.6	3.45	50g
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	1.75	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38			
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	102	77	55	0.7	0.2	10.3	10	0.2	2.31	200 cm3
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
GRUPO VI. AZÚCARES (PARA PREPARACIONES Y/O	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	67	60	44	0.6	0.1	8.8	25	1.0	0.6	60g
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	

PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	DULCE DE LECHE	Anís		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0

GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones											
TOTAL MENÚ						664	22.2	449	1881.0	7527	63.1	17533
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500
% ADECUACIÓN						33%	32%	676%	674%	684%	725%	1169%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018			

MENÚ No. 6

GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS		Cerdo, carne magra, cruda	F011	58	58	81	12.4	3.5	0.1	10	0.5	30.16	250ml
		Arveja verde, cruda	B019	12	12	12	0.7	0.0	1.9	4	0.2	0.6	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	SOPA DE MAIZ CON POLO, PAPA CRIOLLA, PAPA CAPIRA, COL, OLLUCOS, HABA, ARVEJA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CILANTRO	Maíz blanco, trillado	A046	40	40	143	3.5	0.4	31.2	4	0.8	2.4	250ml
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	63	50	45	1.1	0.1	9.5	6	0.4	3	
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	95	95	91	2.1	0.1	20.0	10	1.0	17.1	
		Col silvestre, cruda	B037	50	30	15	0.8	0.2	2.5	18	0.4	0.3599999	
		Ólloco o chugua, con cáscara, cruda	P077	30	30	15	0.4	0.2	2.9	5	0.2	0.2099999	
		Haba verde, cruda	B050	30	30	43	3.0	0.2	6.8	10	0.6	7.8	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Acelga, hojas, cruda	B003	26	22	8	0.5	0.0	1.2	11	0.4	46.64	200ml
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
		Piña, cruda	C072	109	60	34	0.4	0.1	7.4	10	0.3	1.8	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0.7	0.0	8.0	1	0.1	0.2	200ml
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						654	32	8	123	330	4	562	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	46%	11%	44%	30%	52%	37%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA		ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 5018			
MENÚ No. 7													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	TILAPIA FRITA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	E043	115	60	58	12.1	0.0	0.0	6	0.4	31.2	60g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Albahaca		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
	PATACÓN DE PLATANO VERDE FRITO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	58	35	58	0.4	0.1	13.8	3	0.1	9.1	35g
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	80g
		Repollo blanco, crudo	B099	31	22	9	0.4	0.1	1.4	10	0.1	3.96	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Mango común, crudo	C051	140	90	71	0.5	0.0	15.4	14	0.5	3.6	200 cm3
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
GRUPO VI. AZÚCARES (PARA PREPARACIONES Y/O		Azúcar blanco, granulado	K003	22	22	87	0.0	0.0	21.8	0	0.0	0	

GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						658	23	18	96	290	2	1695	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	33%	27%	34%	26%	20%	113%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA		ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 5018			
MENÚ No. 8													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	30	30	42	6.4	1.8	0.1	5	0.2	15.6	50 g
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	
		Pimentón rojo, crudo	B080	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.02	
		Laurel		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
	Lenteja común, cruda	T026	23	23	89	5.3	0.2	14.0	12	1.7	6.21		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	1.75	
Cebolla junca, tallos, cruda		B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45		

	LENTEJA GUISADA	Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	50g
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	38	134	2.5	0.2	30.4	3	0.3	0.76	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	4	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA, CILANTRO, LIMÓN Y SAL	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	50g
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	102	77	55	0.7	0.2	10.3	10	0.2	2.31	200ml
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	MANGO CON MIEL	Mango común, crudo	C051	140	90	71	0.5	0.0	15.4	14	0.5	3.6	90g
		Miel de caña de azúcar, líquida	K032	11	11	32	0.0	0.0	8.0	8	0.1	0.11	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						689	23	18	102	313	3	1680	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						35%	33%	27%	36%	28%	40%	112%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018				
MENÚ No. 9													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (MG)
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	POLLO GUISADO CON PAPA CHORRIADA	Pollo, entero con piel, crudo	F077	74	67	112	12.1	6.9	0.3	8	0.5	46.9	67g
		Zapallo, crudo	B111	46	30	14	0.3	0.1	2.9	8	0.2	0.6	
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Arveja verde, cruda	B019	12	12	12	0.7	0.0	1.9	4	0.2	0.6	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	95	95	91	2.1	0.1	20.0	10	1.0	17.1			
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	

GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ACELGA GUISADA	Acelga, hojas, cruda	B003	65	50	19	1.2	0.1	2.7	25	0.9	106	65 g	
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288		
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45		
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0		
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE FRESA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Fresa, madura, cruda	C025	67	60	27	0.5	0.3	5.0	13	0.3	1.2	200 cm3	
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	13.0	240	0.0	84		
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0		
GRUPO VI. AZUCARES (PARA GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES))	Incluido en las preparaciones													
TOTAL MENÚ						668	26	24	90	320	4	1424		
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500		
% ADECUACIÓN						34%	38%	36%	32%	29%	40%	95%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018					
MENÚ No. 10														
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)		
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	58	52	77	6.6	5.6	0.2	28	0.9	72.28	50 g	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45		
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288		
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38		
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS (ARVEJA, ZANAHORIA, HABICHUELA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g	
		Arveja verde, cruda	B019	15	13.5	13	0.8	0.0	2.1	5	0.2	0.675		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	13.5	6	0.1	0.0	1.3	4	0.1	4.725		
		Habichuela, cruda	B052	15	13.5	6	0.3	0.0	1.0	5	0.1	0.81		
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45		
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
	LAPINGACHOS DE PAPA AMARILLA A LA PLANCHA CON QUESO		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	95	95	91	2.1	0.1	20.0	10	1.0	17.1	95 g
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	47	47	141	8.2	12.0	0.1	275	0.2	439.45	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	Mora de castilla, cruda	C061	67	60	44	0.6	0.1	8.8	25	1.0	0.6	200ml	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0		
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	DULCE DE CHILACUAN	Papayuela, cruda	C067	64	60	16	0.4	0.1	14.0	6	0.2	0.18	60g	
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0		
		Anis		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0		
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0		
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones													
TOTAL MENÚ						683	21.9	24	102.1	369	4.1	1703		
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500		
% ADECUACIÓN						34%	31%	36%	37%	34%	47%	114%		

GUIA DE PREPARACION
COMPLEMENTO ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD					OPERADOR	PAE para ruralidades dispersas	
DEPARTAMENTO	Nariño				MUNICIPIO	No certificados	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
			ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	POLLO FRITO	Pollo, entero con piel, crudo	75	1 unidad mediana	<ol style="list-style-type: none"> Realizar medidas basicas de higiene para manipuladores de alimentos Sacrifique el pollo el mismo dia de consumo, sino cuenta con nevera o máximo el día anterior dejandolo en refrigeración para su limpieza utilice agua segura (agua clara que no tenga sustancias contaminantes como piedras, tierra, insectos u otro tipo de animales, hervir por 1 a 3 minutos y dejar enfriar para utilizar), verifique que el pollo se encuentre de color blanco oligeramente rosado (color característico del alimento), tenga contextura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando Lavar y desinfectar con agua segura la cebolla junca y ajo, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. Sazonar el pollo con sal y ajo. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freir el pollo a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando el pollo este dorado por ambos lados. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	4	1/2 cucharadita	
		Ajo	4	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<ol style="list-style-type: none"> Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	95	3 unidades medianas	<ol style="list-style-type: none"> Verifique que la papa tenga un color amarillo, sea de textura seca y firma, sea de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor. Lave y limpie con agua segura muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la cascara. Ponga las papas en una olla con agua hirviendo y agregue sal. Retirar del fuego cuando la papa este suave. Escurrir las papas Servir a cada niño.
		Sal	1	1 pizca	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, ZANAHORÍA, CILANTRO, LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	65	1 trozo mediano	<ol style="list-style-type: none"> Verificar que las verduras pepino, tomate de carne, zanahoria, cilantro y limón tengan su color caracteristico y olor caracteristico sin ser fétido o desagradable Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. Retirar la cascara del tomate de carne picar en trozos pequeños. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. Retirar la cascara de la zanahoria y picar. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver Cortar el limon y exprimir sobre las verduras Aplicar un poco de sal, revolver y servir.
		Tomate, crudo	38	1 cucharadita dulcera rasa	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	1 cucharadita dulcera rasa	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Sal	1	1 pizca	
BEBIDA	AGUAPANELA EN LECHE CON HIERBABUENA	Hierbabuena	1	1 hoja	<ol style="list-style-type: none"> En una olla colocar a hervir agua segura Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor ducel sin manchas ni insectos. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades Elegir la hojas de hierbabuena (puede elegir la hoja aromatica que encuentre con facilidad) y lavarla con agua segura. Colocar en el agua segura la panela y la hierbabuena , dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente
		Panela	11	1 trozo pequeño	

		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	1 taza	6. Servir a cada niño.
POSTRE	UVILLA CAMELIZADA	Uchuva, cruda	64	1 taza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar las uvillas 2. Desinfectar las uvillas, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. En una olla pequeña a fuego medio, agregar el agua y el azúcar y llevar a hervir. 4. Baje el fuego a medio-bajo, agregue las uchucas y cocinar unos 20 minutos. 5. Retire del fuego y guarde en un recipiente de vidrio y refrigere 6. Servir a cada niño
		Canela	1	1 pizca	
		Aniz	1	1 cucharadita	
		Azucar	11	1/2 taza	

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	cerdo, carne magra, cruda	60	1/8 de libra	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique que la carne de cerdo sea de color rosa pálido, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Limpiar y desinfectar pimenton y el laurel con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Picar finamente pimenton y el laurel (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio) y sazonar la carne, dejar este sazón por al menos 15 minutos 4. En un sartén colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la carne. 5. Dorar la carne en su totalidad. 6. Servir
		Aceite de soya	3	1/2 cucharadita	
		Pimenton	1	1 trozo pequeño	
		Laurel	1	1 hoja	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	4	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	ULLOCOS GUISADOS CON MANÍ	Ullocos , con cáscara, crudos	85	1 unidad grande	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revise que los ullocos sean de color rosado claro, no tengan moho ni manchas y no tener olor desagradable. 2. Se cocinan los ullocos en agua segura con sal, se escurren, se parten en ruedas. 3. En otra olla, se coloca a cocinar el maní en agua segura con sal hasta que estén blandos, se escurre la mayoría del agua y se procede a licuar si tiene licuadora o se tritura sino cuenta con esta. 4. Limpiar y desinfectar la cebolla y el ajo con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 5. Picar finamente la cebolla y el ajo. 6. En un sartén, mezcle todos los ingredientes a fuego medio, revolver suavemente por unos 10 a 15 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Maní crudo con cáscara	14	1 cucharada sopera llena	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANDARINA, MENTA Y MIEL	Lechuga común, cruda	45	1/2 pocillo chocolatero	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verificar que las verduras como la lechuga y fruta como mandarina y fresas tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar la lechuga, fresa, mandarina y la hojas de menta con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y retirar la suciedad 3. Retirar la cascara de la mandarina y tallos de la fresa 4. Picar las frutas, verduras y las hojas de menta 5. Aplica la miel 6. En un plato/olla juntar todos los ingredientes y revolver 7. Servir a cada niño.
		Fresa	53	3 unidades medianas	
		Mandarina	57	1 unidad pequeña	
		Menta	1	1 hoja	
		Miel de abejas, líquida	1	1/2 cucharadita	
BEBIDA	COLADA DE PLATANO EN LECHE ENDULZADA CON AZÚCAR	Harina de plátano	13	1 cucharada sopera	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar la harina de plátano verde en polvo o tomar un plato verde cortarlo en rodajas delgadas secar en el sol y triturar o colocar en un molino. 2. En otra olla, observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácido o amarga. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos. 3. Luego poner a cocinar el plátano con la leche, adicionar canela y azúcar, mezclar durante 10 minutos. 4. Sacar del fuego y servir caliente.
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	
		Canela	1	1 astilla	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera	

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
		Pechuga de pollo	58	1/4 de unidad mediana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisar y lavar con agua segura, que el zapallo no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 2. Desinfectar el zapallo, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	

ALIMENTO PROTEICO	LOCRO DE ZAPALLO CON QUESO, ARVEJA VERDE, REPOLLO, ACELGA, PAPA, ULLOCO, CILANTRO Y POLLO	Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	<p>3. Retirar cascara del zapallo y picarlo en pedazos pequeños</p> <p>4. Lavar y desinfectar, la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, ajo, ullocos, acelga y arveja con agua segura utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.</p> <p>5. En otra olla Verifique que la papa tenga un color blanco, sea de textura seca y firme, sea de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor.</p> <p>6. Lave y limpie con agua segura muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños</p> <p>7. verifique que el pollo se encuentre de color blanco ligeramente rosado (color característico del alimento), tenga textura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable.</p> <p>8. Poner a calentar agua (100 ml por niño), porcione el pollo en presas adicionales hasta que se cocine agregar el zapallo, cebolla junca, tomate de carne, cilantro, ajo, ullocos y arveja antes prelistadas, junto con la sal</p> <p>9. Cuando llegue al primer hervor agregar la acelga y papa común antes peladas y picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos.</p> <p>10. Revolver, sacar las presas de pollo que se enfrie y desmenuzar</p> <p>11. Luego, revise el queso que sus bordes se encuentran limpios y su olor sea agradable no tenga partículas extrañas, moho o con un olor extraño o rancio.</p> <p>12. Lavar el queso/quesillo o cuajada con agua segura y desmenuzarlo</p> <p>11. Revolver el locro, adicionar el pollo desmechado y el queso</p> <p>13. Servir a cada niño.</p>
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	63	1 unidad mediana	
		Ullocos, con cáscara, crudos	50	2 unidades medianas	
		Zapallo crudo	39	1/2 trozo mediano	
		Acelga hoja, cruda	35	1 tallo pequeño	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	LOCRO DE ZAPALLO CON QUESO, ARVEJA VERDE, REPOLLO, ACELGA, PAPA, ULLOCO, CILANTRO Y POLLO	Queso campesino	47	1 tajada mediana	
		Arveja verde cruda	12	1 cucharadas soperas	
		VERDURA FRIA O CALIENTE	tomate de arbol amarillo, crudo	100	1 unidad mediana
			Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	Arroz blanco, pulido, crudo	10	1 cucharada soperas llena	<p>1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos.</p> <p>2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa.</p> <p>3. Lavar el tomate de árbol con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido</p> <p>4. Desinfectar el tomate de arbol, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.</p> <p>5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con agua.</p> <p>6. Licuar, agregar el azúcar revolver.</p> <p>7. colar.</p> <p>8. Servir frío a cada niño.</p>
		Canela	1	1 astilla	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	
POSTRE	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Arroz blanco, pulido, crudo	10	1 cucharada soperas llena	<p>1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien.</p> <p>2. Poner a calentar agua (2 vaso de agua por cada vaso de arroz a utilizar).</p> <p>3. Adicionar el arroz al agua caliente cuando este llegue a hervir y esperar hasta que este bien blandito.</p> <p>4. En otra olla, observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácido o amarga. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos</p> <p>5. Luego adicionar la leche al arroz.</p> <p>6. Agregar azúcar y la canela, mezclar durante 10 minutos.</p> <p>7. Sacar del fuego y servir caliente.</p>
		Canela	1	1 astilla	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	TRUCHA A LA PLANCHA	Trucha arco iriris, cruda	115	1 trozo mediano	<p>1. Verifique que la trucha tenga branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escamas brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte.</p> <p>2. Lavar con agua segura y retirar escamas de la trucha y aplicar limón y sal para desinfectar.</p> <p>3. Limpiar y desinfectar la cebolla, ajo y la albahaca con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>4. Picar finamente la cebolla junca, el ajo, la albahaca (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio)- y sazonar la trucha, dejar este sazón por al menos 15 minutos</p> <p>5. En un sartén colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la trucha.</p> <p>6. Esperar que se dore la trucha en su totalidad.</p> <p>7. Servir.</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Albahaca	1	1 hoja	
		Aceite de soya	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<p>1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien.</p> <p>2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender).</p> <p>3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente</p> <p>4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver</p> <p>5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos.</p> <p>6. Servir a cada niño.</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	4	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 Pizca	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO VERDE COCIDO	Plátano hartón, verde crudo	58	1 unidad mediana	<p>1. Verifique que el plátano tenga un color verde, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras ni olor desagradable.</p> <p>2. Lave el plátano con agua segura.</p> <p>3. Pele la cascara del plátano y corte los platanos en tajadas gruesas</p> <p>4. En una olla colocar agua caliente y sal y agregar el plátano</p> <p>5. Realizar presión con un tenedor sobre estos, si están blandos retirar del agua</p> <p>6. Esperar que se enfrien</p> <p>7. servir</p>
		Sal	1	1 pizca	
		Tomate, crudo	38	1/4 de unidad grande	1. Verificar que las verduras tomate de carne, repollo, zanahoria y limón tengan su color característico y olor característico sin ser tético o desagradable

VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE CON LIMÓN	Repollo, crudo	31	1/2 pocillo chocolatero	<p>2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>3. Retirar la cascara del tomate de carne picar en trozos pequeños.</p> <p>4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar.</p> <p>5. Corta finamente el repollo por hojas</p> <p>6. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver</p> <p>7. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras</p> <p>8. Aplicar un poco de sal, revolver y servir</p>
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas soperas	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Sal	1	1 pizca	

BEBIDA	JUGO DE MORA EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Mora, madura, cruda	60	7 unidades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la mora con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar la mora, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En otra olla, observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos y dejar enfriar 6. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con junto con el agua y la leche. 7. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7. colar. 8. Servir frío a cada niño
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	30	2 cucharadas sopera llena	

MENÚ No. 5					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	58	1 unidad	1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable 2. Lave y desinfecte el huevo utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.
	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	23	2 cucharadas soperas llena	1. Dejar en remojo los frijoles la noche anterior 2. Revise los frijoles que sean redondos sin gorgojo ni manchas 3. Al siguiente día, lave los frijoles con agua segura 4. En una olla (pitadora preferiblemente) con agua aplique los frijoles. sal y deje cocinar. 5. Lavar y desinfectar, la cebolla junca, tomate de carne, ajo y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 6. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 7. Una vez listo el sofrito agregarlo a los frijoles mezcle y dejar cocinar máximo por 30-50 minutos. 8. Servir a cada niño.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	102	1 unidad grande	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácido o amarga. Luego, hervir la leche a fuego alto por 10 minutos 3. Poner la cantidad de leche dejar enfriar. 4. Mientras se enfria lavar la guayaba con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 5. Desinfectar la guayaba, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	
POSTRE	DULCE DE MORA	Mora de castilla, cruda	67	2 tazas	1. Lavar bien las moras. 2. En una olla grande, coloca las moras y añada la taza de agua. Cocina a fuego medio durante unos 10-15 minutos, hasta que las moras estén suaves. 3. Agrega a la olla el azúcar con las moras, más canela y anís. Revuelve bien para que el azúcar se disuelva. 4. Reduce el fuego a bajo y cocina la mezcla durante 30-40 minutos, revolviendo ocasionalmente. La mezcla debe espesar y adquirir una consistencia de dulce. 5. Una vez que el dulce esté en la consistencia deseada, retíralo del fuego y déjalo enfriar. Puedes almacenarlo en un frasco hermético en el refrigerador. 6. Servir
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	
		Canela	1	1/2 cucharillita	
		Anís	1	1/2 cucharillita	
MENÚ No. 6					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO		cerdo, carne magra, cruda	58	1/8 de libra	
		Arveja verde, cruda	12	1/2 taza	
		Maíz blanco, trillado	40	1 cucharadita dulcera rasa	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	

CEREALES	SOPA DE MAIZ CON CARNE DE CERDO,PAPA CRIOLLA, PAPA CAPIRA, COL, OLLUCOS, HABA, ARVEJA,CEBOLLA, ZANAHORIA Y CILANTRO	Ajo	2.5	1/2 cucharadita	<ol style="list-style-type: none"> Lavar y desinfectar, la cebolla junca, cilantro, ajo, ullocos, col, haba,acelga y arveja con agua segura utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. En otra olla Verifique que la papa tenga un color blanco, sea de textura seca y firme, sea de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor. Lave y limpie con agua segura muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños <ol style="list-style-type: none"> Verifique que la carne de cerdo sea de color rosa pálido,sea firme, elástica y ligeramente Poner a calentar agua (100 ml por niño), porcione la carne adicionela hasta que se cocine agregar todas las verduras antes prealistasdas, junto con el maiz y la sal. Cuando llegue al primer hervor agregar la acelga y papa común antes peladas y picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos. Servir a cada niño.
		Cilantro, crudo	3.3	1/2 cucharadita	
Sal		0.5	1 pizca		
Col silvestre, cruda		50	1 unidad		
Ollocos , con cáscara, crudos		50	1 taza		
Maíz blanco, trillado		40	1/2 libra		
Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda		63	1 unidad mediana		
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda		95			
Haba verde, cruda		30	1/2 taza		
Cebolla junca, tallos, cruda		8	1 cucharadita		
VERDURA FRIA O CALIENTE		Acelga, hojas, cruda	26	1/2 taza	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	Piña, crudo	109	1 tajada mediana	<ol style="list-style-type: none"> Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. Mientras se enfría el agua, lavar la piña con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido Desinfectar la piña, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con y agua. Licuar, agregar el azúcar revolver. colar. Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	
POSTRE	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Arroz blanco, pulido, crudo	10	1 cucharada soperas llena	<ol style="list-style-type: none"> Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. Poner a calentar agua (2 vaso de agua por cada vaso de arroz a utilizar). Adicionar el arroz al agua caliente cuando este llegue a hervir y esperar hasta que este bien blandito. En otra olla, observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura liquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos Luego adicionar la leche al arroz. Agregar azúcar y la canela, mezclar durante 10 minutos. Sacar del fuego y servir caliente.
		Canela	1	1 astilla	
		Azúcar blanco, granulado	10	1 cucharada soperas llena	
		Leche de vaca, entera, liquida	200	1 vaso mediano	
MENU No. 7					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	TILAPIA FRITA	Trucha arco irirs, cruda	115	1 trozo mediano	<ol style="list-style-type: none"> Verifique que la tilapia tenga branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escama brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. Lavar con agua segura y retirar escamas y aplicar limón y sal para desinfectar. Limpia y desinfectar la cebolla, ajo y la albahaca con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. Picar finamente la cebolla junca, el ajo, la albahaca (puede utilizar la especie aromatica que cuente en el territorio)- y sazonar la trucha, dejar este sazón por almenos 15 minutos En un sartén colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la tilapia. Esperar que se dore la trucha en su totalidad. Servir.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Albahaca	1	1 hoja	
		Aceite de soya	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<ol style="list-style-type: none"> Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	0.5	1 Pizca	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACÓN DE PLATANO VERDE FRITO	Plátano hartón, verde crudo	58	1 unidad mediana	<ol style="list-style-type: none"> Verifique que el plátano tenga un color verde, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. Lave el plátano con agua segura. Pele la cascara del plátano y corte los platanos en tajadas gruesas En un aceite poner a calentar el aceite añadir las tajadas, freir Sacar del sartén y realizar presion con un plato sobre ellos
		Aceite de soya	4	1 cucharadita	

		Sal	1	1/2 cucharadita	6. Colocarlos de nuevo en el sartén hasta que totalmente fritos 7. Aplique la sal y servir	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE CON LIMÓN	Tomate, crudo	37.5	1/4 de unidad grande	1. Verificar que las verduras tomate de carne, repollo, zanahoria y limón tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. Corta finamente el repollo por hojas 6. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 7. Cortar el limón y exprimir sobre las verduras 8. Aplicar un poco de sal, revolver y servir 9. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos.	
		Repollo, crudo	31	1/2 pocillo chocolatero		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas soperas		
		Limón	8	1 cucharadita dulcera rasa		
		Sal	1	1/2 cucharadita		
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Mango común, crudo	140	1 unidad mediana	2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácido o amarga. Luego, hervir la leche a fuego alto por 10 minutos 4. Poner la cantidad de leche dejar enfriar. 5. Mientras se enfría lavar el mango con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar el mango, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar y colar. 9. Servir frío a cada niño.	
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano		
		Azúcar blanco, granulado	22	1 cucharada soperas llena		
MENU No. 8						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	cerdo, carne magra, cruda	30	1/6 de libra	1. Verifique que la carne de cerdo sea de color rosa pálido, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Limpiar y desinfectar pimenton y el laurel con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente pimenton y el laurel (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio) y sazonar la carne, dejar este sazón por al menos 15 minutos 5. En un sartén colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la carne. 6. Dorar la carne en su totalidad. 7. Servir.	
		Pimenton	1	1 trozo pequeño		
		Laurel	1	1 hoja		
		Aceite de soya	3	1/2 cucharadita		
			Sal	1	1 pizca	
	LENTEJAS GUIADAS		Lenteja común, cruda	23	2 cucharadas soperas llenas	1. Dejar en remojo en agua segura (agua clara que no tenga sustancias contaminantes como piedras, tierra, insectos u otro tipo de animales, hervir por 1 a 3 minutos y dejar enfriar para utilizar) la cantidad de lentejas a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día, lave con agua segura la lentejas, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y picar finamente pero recuerde también que puede utilizar especies que se cultiven en su región 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinadas las lentejas añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	1 cucharadita dulcera rasa	
			Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
			Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
			Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
Ajo			3	1/2 cucharadita		
		Cilantro	3	1/2 cucharadita		
		Sal	1	1 pizca		
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	1 cucharadita dulcera rasa		
		Aceite de soya	2	1/2 de cucharadita		
		Sal	0.5	1 pizca		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES						
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA, CILANTRO, LIMÓN Y SAL	Tomate, crudo	38	1 cucharadita dulcera rasa	1. Verificar que las verduras tomate de carne, zanahoria, cilantro y limón tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. Retirar la cascara de la zanahoria y picar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limón y exprimir sobre las verduras 7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	1 cucharadita dulcera rasa		
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita		
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa		

		Sal	1	1 pizca	7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir.
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	102	1 unidad grande	<ol style="list-style-type: none"> Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, hervir la leche a fuego alto por 10 minutos Poner la cantidad de leche dejar enfriar. Mientras se enfría lavar la quavaba con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena	
POSTRE	MANGO CON MIEL	Mango común, crudo	140	1 unidad mediana	<ol style="list-style-type: none"> Lavar el mango con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido Desinfectar el mango, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. Porcionar la fruta Servir en platos y adicionar la miel
		Miel	11	1 cucharada sopera llena	

MENU No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO CON PAPA CHORRIADA	Pollo, entero con piel, crudo	74	1 presa	<ol style="list-style-type: none"> Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos Sacrifique el pollo el mismo día de consumo sino cuenta con nevera o máximo el día anterior dejándolo en refrigeración para su limpieza utilice agua segura (agua clara que no tenga sustancias contaminantes como piedras, tierra, insectos u otro tipo de animales, hervir por 1 a 3 minutos y dejar enfriar para utilizar), verifique que el pollo se encuentre de color blanco ligeramente rosado (color característico del alimento), tenga textura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable Ponga el pollo a cocinar en agua segura hasta que este blando Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, ajo y cilantro y picar finamente, pero recuerde también que puede utilizar especias que se cultiven en su región. simultáneamente cocina las papas en otra olla, verifique que queden blandas En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. Posteriormente adicione el sofrito al pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. Adicione el sofrito del pollo sobre las papas previamente cocidas. Servir a cada niño.
		Zapallo, crudo	46	3 cucharadas	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	4	1/2 cucharadita	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Papa variedad namosa, cruda, con cáscara, cruda	95	1 und mediana	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<ol style="list-style-type: none"> Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ACELGAS GUISADAS	Acelga, hojas, crudas	65	1/2 pocillo chocolatero	<ol style="list-style-type: none"> Verificar que las verduras acelga, cebolla cabezona y tomate tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. Corta la acelga. Corta finamente la cebolla cabezona. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver Cortar el limón y exprimir sobre las verduras Aplicar un poco de sal, revolver y servir.
		Tomate crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
BEBIDA	JUGO DE FRESA EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Fresa, madura, cruda	67	7 unidades	<ol style="list-style-type: none"> Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. Lavar la fresa con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido Desinfectar la fresa, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. En otra olla, observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos y dejar enfriar Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con junto con el agua y la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver. colar.
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena	

MENU No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	58	1 unidad	<ol style="list-style-type: none"> Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable Lave y desinfecte el huevo utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. Verificar que las verduras acelga, cebolla cabezona y tomate tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	0.5	1 pizca	
		Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	1 cucharadita dulcera rasa	

		Tomate crudo	6.25	1 cucharadita dulcera rasa	5. En un sartén agregue el aceite y deje calentar 1 minuto. 6. Agregue el huevo y las verduras con un poco de sal, revuelva hasta tener una consistencia blanda 7. servir a cada niño.
		Cilantro, crudo	3.3	1/2 cucharadita	
CEREALES	ARROZ CON VERDURAS (ARVEJA, ZANAHORIA, HABICHUELA)	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	1.Lava y corta todas las verduras y la carne en cubos. 2.En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y sofríe hasta que estén dorada. 3.Incorpora la zanahoria, la papa, las arvejas y las habichuelas. Revuelve bien y cocina por unos 5 minutos, hasta que las verduras comiencen a ablandarse. 4.Agrega el arroz y mezcla todo. Cocina por 2 minutos, asegurándote de que el arroz se impregne con los sabores. 5. Vierte el caldo de la carne en la olla. Añade sal y lleva a ebullición. 5. Una vez que hierva, reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina durante 15-20 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido. 6. Retira del fuego y deja reposar tapado durante 5 minutos. Luego, esponja el arroz con un tenedor y sirve caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Arveja verde cruda	15	1 cucharada sopera	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	2 cucharadas soperas	
		Habichuela cruda	15	2 cucharadas soperas	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	LAPINGACHOS DE PAPA AMARILLA CON QUESO ASADOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	95	3 unidades medianas	1.Hierva las papas con agua y sal hasta que estén suaves. 2.Caliente el aceite a temperatura media 3. Haga un puré con las papas. Agregue el refrito de cebolla y sal al puré de papas y mezcle bien. 4. Cubra la mezcla de papas y deje reposar a temperatura ambiente por lo menos durante una hora. 5. Forme bolas pequeñas con la mezcla de papas, haga un hueco en la mitad de cada bola y rellénelo con el queso. 6. Aplasta las bolas hasta que tengan forma de tortillas gruesas y déjelas reposar en la refrigeradora durante 30 minutos o hasta que la hora de cocinarlas. 7. Cocine las tortillas en una parrilla plana o una sartén caliente hasta que estén doradas por ambos lados. 8. Servir a cada niño. 9. servir agua caliente por 10 minutos.
		Sal	1	1 pizca	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	47	1 tajada mediana	
BEBIDA	JUGO DE MORA EN AGUA ENDULZADO CON AZÚCAR	Mora, madura, cruda	67	7 unidades	2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la mora con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar la mora, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con junto con el agua. 7. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.Colar.
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	
POSTRE	DULCE DE CHILACUAN	Papayuela cruda	64	1 unidad mediana	1.Lava bien los chilacuanes. 2. Pelar los chilacuanes completamente y lo cortamos a la mitad y retiramos la pepa 3. Ponemos a hervir el agua con el azúcar, la canela y si gustas anís de estrella 4. Pones los chilacuanes en el agua, esperamos hasta que queden blandos (15 a 20 min) retiramos y los cortamos en tiras 5. Los volvemos a poner en el agua y esperamos de 35 a 45 minutos y listo 6. Servir
		Canela	1	1 cuchara	
		Aniz	1	1 cuchara	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

LISTA DE INTERCAMBIOS

COMPLEMENTO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Primaria	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	Nariño	MUNICIPIO	No Certificados
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL	ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA X

SUBREGIÓN 1

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
	Carne de res
	Carne de cerdo
	Huevo de gallina
	Trucha entera
	Tilapia
	Pollo
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, garbanzo
CEREAL	Arroz
	Maíz blanco trillado
	Avena
	Pasta
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa
	Papa criolla cruda
	Yuca
	Platano maduro
	Quinoa
	Plátano verde
VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas: Arveja verde cruda, col silvestre, haba verde, cebolla junca, zanahoria, acelga, ajo, tomate, olloco, lechuga, pimenton, pepino, zapallo, habichuela, coliflor, calabaza, repollo blanco, remolacha, guatila, espinaca.
FRUTA	Papaya, piña, granadilla, tomate de árbol, guayaba, lulo, naranja, banano, gulupa, mora, fresa, mandarina, uvilla, mango, naranja, aguacate.
AZÚCARES	Azúcar blanca
	Miel de abejas líquida
	Miel de caña de azúcar
	Panela
GRASAS	Aceite vegetal (soya)
	Mani con piel, crudo
	Margarina
LÁCTEOS	Leche: leche entera de vaca, Leche de vaca en polvo
	Yogurt (casero con fruta)
	Queso: cuajada, quesillo

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA
--	------------------------------------

FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
--------------	-----------------------	------------------------------	-------------

SUBREGIÓN No. 2

GRUPOS DE ALIMENTOS	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	POLLO GUISADO	SANCOCHO DE POLLO CON PAPA, PLÁTANO, YUCA	TRUCHA A LA PLANCHA	HUEVO REVUELTO	ARROZ CON VERDURAS (CERDO, ARVEJA, HABICHUELA, ZANAHORIA, PAPA PASTUSA)	TRUCHA GUISADA	POLLO FRITO	LOCRO (CALABAZA, POLLO, MAÍZ TIERNO, PAPA PASTUSA, PAPA CRIOLLA, ARVEJA, ACELGA, ZANAHORIA,	HUEVO COCIDO	
					FRIJOL ROJO GUISADO					ARVEJA SECA GUISADA	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO		ARROZ CON VERDURAS (CERDO, ARVEJA, HABICHUELA, ZANAHORIA, PAPA PASTUSA)	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON ZANAHORIA	INCLUIDO EN LA SOPA	ARROZ BLANCO COCIDO
	YUCA COCIDA	LAPINGACHOS DE PAPA AMARILLA CON QUESO ASADOS	INCLUIDO EN LA SOPA	PATACÓN DE PLÁTANO VERDE				MONEDAS DE PLATO VERDE FRITAS	PASTEL DE YUCA CON QUESO ASADOS		PAPA PASTUSA COCIDA
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, CEBOLLA, LIMÓN	ACELGAS GUISADAS	ENSALADA DE ZANAHORIA CON CEBOLLA Y LIMON	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA CON LIMÓN	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMON		JUGO DE MARACUYA EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	ENSALADA TOMATE, REPOLLO, ZANAHORIA, CEBOLLA CON LIMÓN	COLIFLOR GUISADA	INCLUIDO EN LA SOPA	INCLUIDO EN EL POSTRE
	JUGO DE PIÑA CON HIERBABUENA EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE NARANJA EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	AGUA DE PANELA CON HIERBABUENA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE MANGO EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR			JUGO DE MORA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	AGUA DE PANELA CON HIERBABUENA		JUGO DE LULO DE AGUA ENDULZADO CON AZUCAR
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS				LECHE INCLUIDA EN BEBIDA	LECHE INCLUIDA EN BEBIDA			LECHE INCLUIDA EN BEBIDA			LECHE INCLUIDA EN BEBIDA
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	MAZAMORRA EN LECHE CON PANELA		ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR		DULCE DE GUABAYA		ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR		DULCE DE GUAYABA		ENSALADA DE FRUTAS CON MIEL
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA						
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018					



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL					
ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO				
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	NO APLICA				
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO	ALMUERZO PREPARADO EN SITIO	
NIVEL	PRIMARIA				

MENÚ No. 1													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12.8	3.6	0.1	10	0.5	31.2	50 g
		Pimentón rojo, crudo	B080	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.02	
		Laurel		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	71	57	91	0.5	0.2	21.3	9	0.2	7.98	85 g
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, CEBOLLA, LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	95 g
		Pepino Cohombro, crudo	B077	65	50	7	0.3	0.1	1.2	9	0.2	1	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	9	3	0.1	0.0	0.6	5	0.0	1.35	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	JUGO DE PIÑA CON HIBERBABUENA EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	Piña, cruda	C072	109	60	34	0.4	0.1	7.4	10	0.3	1.8	200 cm3
			hierbabuena		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O	MAZAMORRA EN LECHE CON PANELA	Maíz blanco, trillado	A046	10	10	36	0.9	0.1	7.8	1	0.2	0.6	200 cm3
GRUPO VI. AZUCARES		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)		Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29	
Incluido en las preparaciones													
TOTAL MENÚ						663	24	18	100	299	2	1687	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	35%	26%	36%	27%	28%	112%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 5018				
MENÚ No. 2													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
		Pollo, entero con piel, crudo	F077	75	70	117	12.7	7.2	0.3	8	0.5	49	
		Zapallo, crudo	B111	46	30	14	0.3	0.1	2.9	8	0.2	0.6	
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	

GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	POLLO GUISADO	Arveja verde, cruda	B019	12	12	12	0.7	0.0	1.9	4	0.2	0.6	60g	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0		0
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		0
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38		0
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38		0
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45		0
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		0
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		0
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	95	95	91	2.1	0.1	20.0	10	1.0	17.1		0
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LAPINGACHOS DE PAPA AMARILLA CON QUESO ASADOS	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	47	47	141	8.2	12.0	0.1	275	0.2	439.45	95 g	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		0
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ACELGAS GUISADAS	Acelga, hojas	B003	74	63	24	1.5	0.1	3.3	31	1.1	133.56	65 g	
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288		0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45		0
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		0
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		0
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O)	JUGO DE NARANJA EN AGUA ENDULZADO CON	Naranja, cruda	C062	224	134	55	0.9	0.4	11.8	44	1.7	2.68	200cm3	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0		0
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones													
TOTAL MENÚ							720	29.4	28	84.8	394	5.4	2198	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							36%	42%	42%	30%	36%	62%	147%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018							
MENÚ No. 3														
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)		
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO, CON PAPA, PLÁTANO, YUCA	Pollo, entero con piel, crudo	F077	74	67	112	12.1	6.9	0.3	8	0.5	46.9	60 g	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45		0
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3		0
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		0
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38		0
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	SANCOCHO DE POLLO, CON PAPA, PLÁTANO, YUCA	Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	113 g	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		0
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	63	50	45	1.1	0.1	9.5	6	0.4	3		0
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	58	35	58	0.4	0.1	13.8	3	0.1	9.1		0
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	35	28	45	0.3	0.1	10.5	4	0.1	3.92		0

	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	71	1.3	0.1	16.0	2	0.2	0.4	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA CON CEBOLLA Y LIMON	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	56	50	24	0.4	0.1	4.8	14	0.2	17.5	65g
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0.1	0.0	0.7	2	0.0	0.36	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON HIERBABUENA	Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29	200 cm3
		Hierbabuena		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0.7	0.0	8.0	1	0.1	0.2	200 cm3
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES))		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
Incluido en las preparaciones													
TOTAL MENÚ						649	23	20	93	293	2	1336	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	33%	30%	33%	27%	26%	89%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018				

MENÚ No. 4														
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)		
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	TRUCHA A LA PLANCHA	Trucha, entera, cruda	E047	115	60	81	11.9	3.7	0.0	20	0.2	31.2	50 g	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45		
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38		
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0		
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45		
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
	PATACÓN DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	116	70	116	0.8	0.1	27.5	6	0.3	18.2	70 g	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0		
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	65 g	
		Repollo blanco, crudo	B099	31	22	9	0.4	0.1	1.4	10	0.1	3.96		
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0.1	0.0	0.7	2	0.0	0.36		
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2		
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	102	77	55	0.7	0.2	10.3	10	0.2	2.31	200 cm3	
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84		
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0		
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones													
TOTAL MENÚ						654	24	20	92	300	1	1695		
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500		
% ADECUACIÓN						33%	34%	30%	33%	27%	16%	113%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 5018				
MENÚ No. 5														
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)		
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	58	52.2	78	6.6	5.6	0.2	28	0.9	72.558	50 g	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS		Frijol bola roja, crudo	T006	23	23	85	4.9	0.3	13.5	29	1.6	3.45	1.75
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	1.75	

LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	FRIJOL ROJO GUISADO	Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	50 g
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
		Ajo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMON	Lechuga común, cruda	B059	45	25	5	0.2	0.0	0.7	5	0.2	1.5	65 g
		Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	140	90	71	0.5	0.0	15.4	14	0.5	3.6	200cm3
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	DULCE DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	26	26	18	0.2	0.1	3.5	3	0.1	0.78	30 g
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						684	22.4	19.7	98.5	346	4.6	1736.616	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						34%	32%	30%	35%	31%	53%	116%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018				

MENÚ No. 6													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	ARROZ CON VERDURAS (CERDO, ARVEJA, HABICHUELA, ZANAHORIA, PAPA)	Cerdo, lomo, horneado, sin sal	F020	60	60	102	21.1	1.9	0.1	10	0.7	33	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Ajo	T001	3	2	13	0.4	1.0	0.4	20	0.3	0.22	
		Arveja verde, cruda	B019	20	20	20	1.2	0.1	3.1	7	0.3	1	

GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PASTUSA)	Habichuela, cruda	B052	15	13.5	6	0.3	0.0	1.0	5	0.1	0.81	90 g
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	63	50	45	1.1	0.1	9.5	6	0.4	3	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	JUGO DE MARACUYA EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	Maracuyá, cruda	C056	140	105	63	1.6	0.5	13.0	9	1.8	6.3	200cm3
Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0			
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	200cm3
Arroz blanco, pulido, crudo		A010	10	10	35	0.7	0.0	8.0	1	0.1	0.2		
Azúcar blanco, granulado		K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0		
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ					652	36	12	98	311	4	914		
RECOMENDACIÓN					1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500		
% ADECUACIÓN					33%	51%	18%	35%	28%	48%	61%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018				
MENÚ No. 7													

GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	TRUCHA GUISADA	Trucha, entera, cruda	E047	115	60	81	11.9	3.7	0.0	20	0.2	31.2	50 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	70 g	
	MONEDAS DE PLÁTANO VERDE FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	116	70	116	0.8	0.1	27.5	6	0.3		18.2
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0		0
Sal		L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, REPOLLO, ZANAHORIA, CEBOLLA CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	65 g
		Repollo blanco, crudo	B099	31	22	9	0.4	0.1	1.4	10	0.1	3.96	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0.1	0.0	0.7	2	0.0	0.36	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE MORA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Mora de castilla, cruda	C061	60	60	44	0.6	0.1	8.8	25	1.0	0.6	200 cm3
Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada		G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84		
Azúcar blanco, granulado		K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0		
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						656	24	20	93	322	2	1702	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	34%	30%	33%	29%	26%	113%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018					
MENÚ No. 8													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS	POLLO FRITO	Pollo, entero con piel, crudo	F077	75	70	117	12.7	7.2	0.3	8	0.5	49	50 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	

LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS		Ajo, crudo	B009	4	3.8	5	0.2	0.0	1.1	2	0.0	0.722	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	PASTEL DE YUCA ASADOS CON QUESO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	71	57	91	0.5	0.2	21.3	9	0.2	7.98	60 g
Aceite de soya		D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
Sal		L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	47	47	141	8.2	12.0	0.1	275	0.2	439.45	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLIFLOR GUISADA	Coliflor, crudo	B039	38	30	11	0.6	0.0	1.7	8	0.2	12.3	40 g
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	AGUA DE PANELA CON HIERBABUENA	Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29	200cm3
		Hierbabuena		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
	DULCE DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	26	26	18	0.2	0.1	3.5	3	0.1	0.78	30 g
Panela		K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29		
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						717	25	32	81	325	3	2072	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						36%	36%	48%	29%	30%	31%	138%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018				
MENÚ No. 9													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS	LOCRO (CALABAZA, POLLO, MAÍZ TIERNO, PAPA PASTUSA, PAPA)	Pollo, entero con piel, crudo	F077	74	67	112	12.1	6.9	0.3	8	0.5	46.9	60 g
		Calabaza, sin cáscara, cruda	B026	34	30	9	0.2	0.1	1.4	7	0.1	0	
Maíz tierno, crudo		A053	30	30	46	1.0	0.4	9.2	2	0.2	0.9		
Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda		B074	63	50	45	1.1	0.1	9.5	6	0.4	3		
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda		B071	95	95	91	2.1	0.1	20.0	10	1.0	17.1		
		Arveja verde, cruda	B019	12	12	12	0.7	0.0	1.9	4	0.2	0.6	

GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PAPA PASTUSA, PAPA CRIOLLA, ARVEJA, ACELGA, ZANAHORIA, ZAPALLO, MANÍ, QUESO)	Acelga, hojas, cruda	B003	26	22	8	0.5	0.0	1.2	11	0.4	46.64	250 ml
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Zapallo, crudo	B111	35	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.2	0.44	
		Pimentón rojo, crudo	B080	26	12	4	0.1	0.0	0.8	1	0.0	0.24	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Maní, con piel, crudo	T028	15	15	93	4.1	7.2	2.4	9	0.5	2.7	200 cm3
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	47	47	141	8.2	12.0	0.1	275	0.2	439.45	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	JUGO DE LULO DE AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	60	60	29	0.5	0.1	5.3	6	0.4	0	200 cm3
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones	Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
TOTAL MENÚ						654	31	27	67	352	4	953	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	45%	40%	24%	32%	47%	64%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018				
MENÚ No. 10													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	58	52.2	78	6.6	5.6	0.2	28	0.9	72.558	50 g
	ARVEJA SECA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	23	23	86	5.5	0.3	13.8	14	1.1	3.45	50 g
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	1.75	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
		Ajo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38			
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	PAPA PASTUSA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	63	50	45	1.1	0.1	9.5	6	0.4	3	50 g
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	95	55	1.6	0.1	11.9	10	0.8	0.95	200cm3
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	

GUÍA DE PREPARACION						
COMPLEMENTO ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Nariño			OPERADOR		PAE para ruralidades dispersas
DEPARTAMENTO	Nariño			MUNICIPIO		No certificados
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
			ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA
MENÚ No. 1						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	60	1/8 de libra	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique que la carne de cerdo sea de color rosa pálido, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Limpiar y desinfectar pimentón y el laurel con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente pimentón y el laurel (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio) y sazonar la carne, dejar este sazón por al menos 15 minutos 5. En un sartén colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la carne. 6. Dorar la carne en su totalidad. 7. Servir. 	
		Pimentón	1	1 trozo pequeño		
		Laurel	1	1 hoja		
		Aceite de soya	3	1/2 cucharadita		
		Sal	1	1 pizca		
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño. 	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa		
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita		
		Sal	1	1 pizca		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	YUCA COCIDA	Yuca blanca cruda	71	1 trozo mediano	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique que la yuca tenga un color blanco, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras ni olor desagradable. 2. Lave y desinfecte la yuca con agua segura. 3. Retire la cascara y corte la yuca en troncos. 4. Coloque a hervir agua segura y añada los troncos de yuca con un poco de sal por 15 a 20 minutos 5. Retire los troncos de yuca del agua y dejar enfriar. 6. Servir a cada niño 	
		Sal	1	1 pizca		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA (1 litro) DE PEPINO, TOMATE, CEBOLLA, LIMÓN	Tomate, crudo	38	1/4 de unidad grande	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verificar que las verduras, tomate de carne, pepino cohombro, cebolla cabezona y limón tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del tomate de carne, pepino y cebolla picar en trozos pequeños. 4. En un plato limpio juntar todas las verduras y revolver 5. Cortar el limón y exprimir sobre las verduras 6. Aplicar un poco de sal, revolver y servir. 	
		Pepino Cohombro, crudo	65	1 trozo mediano		
		Cebolla	10	1 cucharadita dulcera rasa		
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa		
		Sal	1	1 pizca		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA CON HIBERBABUENA EN AGUA ENDULZADO CON AZÚCAR	Piña, crudo	109	1 tajada mediana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Mientras se enfría el agua, lavar la piña con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar la piña y la calabaza, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la hierbabuena y agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7. Colar. 8. Servir frío a cada niño. 	
		Hierbabuena	1	1 hoja		
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena		
POSTRE	MAZAMORRA EN LECHE CON PANELA	Maíz blanco, trillado	10	1 cucharada sopera colmada	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los paquetes de la panela, maíz y la leche en polvo. 2. Ponemos el día anterior a remojar la mazamorra. 3. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos el maíz removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, hasta que se ablande el maíz. 5. Después agregamos poco a poco la leche sin dejar de remover. Dejamos hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad. 	
		Leche de vaca entera, en polvo	200	1/2 vaso mediano		
		Panela	11	1 trozo pequeño		
MENÚ No. 2						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Pollo, entero con piel, crudo	75	1/4 de unidad mediana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Sacrifique el pollo el mismo día de consumo sino cuenta con nevera o máximo el día anterior dejándolo en refrigeración para su limpieza utilice agua segura (agua clara que no tenga sustancias contaminantes como piedras, tierra, insectos u otro tipo de animales, hervir por 1 a 3 minutos y dejar enfriar para utilizar), verifique que el pollo se encuentre de color blanco ligeramente rosado (color característico del alimento), tenga textura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable 3. Ponga la pechuga de pollo a cocinar en agua segura hasta que este blanda 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, ajo y cilantro y picar finamente, pero recuerde también que puede utilizar especies que se cultiven en su región. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los ajíños picados finamente, con sal y aceite. 6. Posteriormente adicione el sofrito al pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 7. Servir a cada niño. 	
		Zapallo, crudo	46	3 cucharadas		
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa		
		Arveja verde, cruda	12	1 cucharada sopera		
		Aceite de soya	4	1/2 cucharadita		
		Ajo	3	1/2 cucharadita		
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita		
Sal	1	1 pizca				
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño. 	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa		
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita		
		Sal	1	1 pizca		

TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	LAPINGACHOS DE PAPA AMARILLA CON QUESO ASADOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	95	3 unidades medianas	<p>1. Hervir las papas con agua y sacar hasta que estén cocidas.</p> <p>2. Caliente el aceite a temperatura media.</p> <p>3. Haga un puré con las papas.</p> <p>Agregue el refrito de cebolla y sal al puré de papas y mezcle bien.</p> <p>4. Cubra la mezcla de papas y deje reposar a temperatura ambiente por lo menos durante una hora.</p> <p>5. Forme bolas pequeñas con la mezcla de papas, haga un hueco en la mitad de cada bola y rellénelo con el queso.</p> <p>6. Aplasta las bolas hasta que tengan forma de tortillas gruesas y déjelas reposar en la refrigeradora durante 30 minutos o hasta que la hora de cocinarlas.</p> <p>7. Cocine las tortillas en una parrilla plana o un sartén caliente hasta que estén doradas por ambos lados.</p> <p>8. Servir a cada niño.</p>
		Sal	1	1 pizca	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ACELGAS GUIADAS	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	47	1 tajada mediana	<p>1. Verificar que las verduras acelga, cebolla cabezona y tomate tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable.</p> <p>2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>3. Corta la acelga.</p> <p>5. Corta finamente la cebolla cabezona.</p> <p>5. En un platillo juntar todas las verduras y revolver.</p> <p>6. Cortar el limón y exprimir sobre las verduras.</p> <p>7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir.</p>
		Acelga, hojas, crudas	74	1/2 pocillo chcolatero	
		Tomate crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
BEBIDA	JUGO DE NARANJA EN AGUA ENDULZADO CON AZÚCAR	Sal	1	1 pizca	<p>1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos.</p> <p>2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa.</p> <p>3. Lavar la naranja con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con mohó, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido.</p> <p>4. Desinfectar la naranja, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.</p> <p>5. Partir la naranja por la mitad y exprimirla.</p> <p>6. En una jarra disolver el zumo de la naranja con el agua hervida.</p> <p>7. Servir a cada niño.</p>
		Naranja cruda	224	1 unidad grande	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena	

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	SANCOCHO CON CONTRAMUSLO DE POLLO CON PAPA, PLÁTANO, YUCA	Contramuslo de pollo con piel	74	1 unidad mediana	<p>1. Verifique que el pollo se encuentre de color blanco ligeramente rosado (color característico del alimento), tenga contextura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable.</p> <p>2. Lavar y desinfectar, la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, ajo, con agua segura utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.</p> <p>3. En otra olla Verifique que la papa, el plátano verde y yuca tenga un color adecuado, sean de textura seca y firme, sean de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni mohó y no tenga mal olor.</p> <p>4. Lave y desinfecte con agua segura muy bien la papa, el plátano verde y yuca eliminando toda la suciedad de la cáscara, quitar la cáscara y picar en trozos pequeños.</p> <p>5. Poner en una olla agua segura a calentar (100 ml por niño), porcione el pollo en presas adicione hasta que se cocine agregar la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, ajo antes prelistados, junto con la sal.</p> <p>6. Cuando llegue al primer hervor agregar papa, plátano, después de 5 minutos la yuca antes picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos.</p> <p>7. Revolver, sacar las presas de pollo que se enfríe y desmenuzar.</p> <p>8. servir.</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	63	1 unidad mediana	
		Plátano verde	58	1/2 unidad mediana	
		Yuca	35	1/2 trozo mediano	

CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<p>1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien.</p> <p>2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender).</p> <p>3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente.</p> <p>4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver.</p> <p>5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos.</p> <p>6. Servir a cada niño.</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	

VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON CEBOLLA Y LIMON	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	6 cucharadas soperas	<p>1. Verificar que las verduras zanahoria, cebolla cabezona y limón tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable.</p> <p>2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>3. Retirar la cáscara de la zanahoria y rallar.</p> <p>5. Corta finamente la cebolla cabezona.</p> <p>5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver.</p> <p>6. Servir a cada niño.</p>
		Cebolla	10	1 cucharadita dulcera rasa	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Sal	1	1 pizca	

BEBIDA	AGUA DE PANELA CON HIERBABUENA	Hierbabuena	1	1 hoja	<p>2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor dulce sin manchas ni insectos.</p> <p>3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades.</p> <p>4. Elegir las hojas de hierbabuena (puede elegir la hoja aromática que encuentre con facilidad) y lavarla con agua segura.</p> <p>5. Colocar en el agua segura la panela y la hierbabuena, dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente.</p> <p>6. Servir a cada niño.</p>
		Panela	11	1 trozo pequeño	

POSTRE	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Arroz blanco, pulido, crudo	10	1 cucharada sopera llena	<p>1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien.</p> <p>2. Poner a calentar agua (2 vaso de agua por cada vaso de arroz a utilizar).</p> <p>3. Adicionar el arroz al agua caliente cuando este llegue a hervir y esperar hasta que este bien blandito.</p> <p>4. En otra olla, observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácido o amarga. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos.</p> <p>5. Luego adicionar la leche al arroz.</p> <p>6. Agregar azúcar y la canela, mezclar durante 10 minutos.</p> <p>7. Sacar del fuego y servir caliente.</p>
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena	
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1/2 vaso mediano	

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	TRUCHA A LA PLANCHA	Trucha arco iris, cruda	115	1 trozo mediano	<p>1. Verifique que la trucha tenga branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escamas brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte.</p> <p>2. Lavar con agua segura y retirar escamas de la trucha y aplicar limón y sal para desinfectar.</p> <p>3. Limpiar y desinfectar la cebolla, ajo y la albahaca con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>4. Picar finamente la cebolla junca, el ajo, la albahaca (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio)- y sazonar la trucha, dejar este sazón por al menos 15 minutos.</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Aceite de soya	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	

CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<ol style="list-style-type: none"> Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PATACÓN DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	116	1 unidad mediana	<ol style="list-style-type: none"> Verifique que el plátano tenga un color verde, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. Lave el plátano con agua segura. Pele la cascara del plátano y corte los plátanos en tajadas gruesas En un aceite poner a calentar el aceite añadir las tajadas, freir Sacar del sartén y realizar presión con un plato sobre ellos Colocarlos de nuevo en el sartén hasta que totalmente fritos
		Aceite de soya	4	1 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA CON LIMÓN	Tomate, crudo	38	1/4 de unidad grande	<ol style="list-style-type: none"> Verificar que las verduras tomate de carne, repollo, cebolla cabezona y limón tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. Retirar la cascara del tomate de carne picar en trozos pequeños. Corta finamente el repollo y la cebolla cabezona. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver Cortar el limón y exprimir sobre las verduras Aplicar un poco de sal, revolver y servir. Verificar que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácido o amargo. Luego, hervir la leche a fuego alto por 10 minutos 3. Poner la cantidad de leche a dejar enfriar Mientras se enfria lavar la guayaba con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido Desinfectar la guayaba, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. Licuar, agregar el azúcar revolver. Colar
		Repollo, crudo	31	1/2 pocillo chocolatero	
		Cebolla	10	1 cucharadita dulcera rasa	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Sal	1	1 pizca	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	102	1 unidad grande	
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena	
MENÚ No. 5					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
HUEVO REVUELTO		Huevo de gallina, entero, crudo	58	1 unidad	<ol style="list-style-type: none"> Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable Lave y desinfecte el huevo utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. En un sartén agregue el aceite y deje calentar 1 minuto. Agregue el huevo, con un poco de sal, revuelva hasta tener una consistencia blanda Servir a cada niño.
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	23	2 cucharadas soperas	<ol style="list-style-type: none"> Dejar en remojo en agua segura (agua clara que no tenga sustancias contaminantes como piedras, tierra, insectos u otro tipo de animales, hervir por 1 a 3 minutos y dejar enfriar para utilizar) la cantidad de frijol a utilizar la noche anterior en una olla con tapa Al siguiente día, lave con agua segura los frijoles, dejando ir la suciedad En una olla con agua caliente adicione los frijoles, añada sal y deje cocinar. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria, ajo, cilantro y picar finamente pero recuerde también que puede utilizar especies que se cultivan en su región En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. Una vez cocinadas los frijoles añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. Servir a cada niño.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita			
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<ol style="list-style-type: none"> Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 de cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMON	Tomate, crudo	38	1/4 de unidad grande	<ol style="list-style-type: none"> Verificar que las verduras lechuga, tomate de carne y zanahoria tengan su color característico y olor característico sin ser rizado o desagradable Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. Retirar la cascara del tomate de carne picar en trozos pequeños. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. Corta finamente el lechuga por hojas En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver Cortar el limón y exprimir sobre las verduras Aplicar un poco de sal, revolver y servir. Verificar que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácido o amargo. Luego, hervir la leche a fuego alto por 10 minutos 4. Poner la cantidad de leche a dejar enfriar Mientras se enfria lavar el mango con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido Desinfectar el mango, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. Licuar y colar. Servir frito a cada niño.
		Lechuga común cruda	45	1 pocillo chocolatero	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas soperas	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Sal	1	1 pizca	
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	140	1 unidad mediana	
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena	
POSTRE	DULCE DE GUABAYA	Guayaba, madura, cruda	26	1 unidad mediana	<ol style="list-style-type: none"> Lava bien las guayabas y quita los extremos. Puedes pelarlas o dejarlas con cáscara, según tu preferencia. Corta las guayabas en mitades o cuartos. En una olla grande, coloca las guayabas cortadas y añade la taza de agua. Cocina a fuego medio durante unos 10-15 minutos, hasta que las guayabas estén suaves. Agrega a la olla la panela con las guayabas. Si deseas, puedes añadir un chorrito de jugo de limón para darle un toque de acidez. Revuelve bien para que la panela se disuelva. Reduce el fuego a bajo y cocina la mezcla durante 30-40 minutos, revolviendo ocasionalmente. La mezcla debe espesar y adquirir una consistencia de dulce. Una vez que el dulce esté en la consistencia deseada, retira del fuego y déjalo enfriar. Puedes almacenarlo en un frasco hermético en el refrigerador.
		Panela	11	1 cucharada sopera llena	
		Canela	1	1 cucharadita dulcera rasa	
MENÚ No. 6					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	ARROZ CON VERDURAS (CERDO, ARVEJA, HABIHUELA, ZANAHORIA, PAPA PASTUSA)	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<ol style="list-style-type: none"> Lava y corta todas las verduras y la carne en cubos. En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla y sofríe hasta que estén dorada. Luego, añade los cubos de cerdo y cocina hasta que estén dorados por todos lados. Incorpora la zanahoria, la papa, las arvejas y las habichuelas. Revuelve bien y cocina por unos 5 minutos, hasta que las verduras comiencen a ablandarse. Agrega el arroz y mezcla todo. Cocina por 2 minutos, asegurándote de que el arroz se impregne con los sabores. Vierte el caldo de la carne en la olla. Añade sal y lleva a ebullición. Una vez que hierva, reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina durante 15-20 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido. Retira del fuego y deja reposar tapado durante 5 minutos. Esponja el arroz con un tenedor y sirve caliente.
		Cerdo, carne magra, cruda	60	1/8 de libra	
		Arveja verde cruda	20	1 cucharada sopera	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas soperas	
		Habichuela cruda	15	2 cucharadas soperas	
		Papa, variedad harinosas, pastusa, con cáscara, cruda	63	2 unidades medianas	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
CEREALES		Sal	1	1 pizca	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	

BEBIDA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	Maracuyá, cruda	140	1 unidad grande	pa magulladuras y no tenga clor ácido4. Desinfectar la maracuya, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre.
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soper a llena	
POSTRE	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Arroz blanco, pulido, crudo	10	1 cucharada soper a llena	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien. 2. Poner a calentar agua (2 vaso de agua por cada vaso de arroz a utilizar). 3. Adicionar el arroz al agua caliente cuando este llegue a hervir y esperar hasta que este bien blandito. 4. En otra olla, observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos 5. Luego adicionar la leche al arroz. 6. Agregar azucar y la canela, mezclar durante 10 minutos.
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soper a llena	
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	TRUCHA GUISADA	Trucha, entera, cruda	115	1 trozo mediano	1.Lava bien la trucha bajo agua fría y sécala con un paño. Hazle algunos cortes en los costados para que se cocine de manera uniforme. 2. En un recipiente, mezcla el ajo picado, sal y un poco de aceite de soya. Frota esta mezcla sobre la trucha, asegurándote de que entre en los cortes. Deja marinar durante unos 15 minutos. 3. En una sartén grande, calienta el aceite de soya a fuego medio. 4. Coloca la trucha en la sartén y cocina por aproximadamente 5 minutos de cada lado, o hasta que esté dorada y cocida por dentro. Retira la trucha y resérvala en un plato. 5. En la misma sartén, agrega la cebolla junca y los tomates. Sofríe durante unos 5 minutos, hasta que estén tiernos. Puedes añadir un poco más de sal al gusto. 6.Vuelve a colocar la trucha en la sartén con las verduras. Cocina a fuego bajo por unos minutos adicionales para que los sabores se integren.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita	
		Tomate, crudo	38	1/4 de unidad grande	
		Ajo, crudo	2	1/2 cucharadita	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	1 cucharada	Lavar con agua segura la cantidad de arroz que se va a utilizar. 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender).
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	MONEDAS DE PLATANO VERDE FRITAS	Plátano hartón, verde crudo	116	1 unidad mediana	1. Pela los plátanos hartón y córtalos en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor. 2. En una sartén grande, calienta suficiente aceite de soya a fuego medio-alto. Asegúrate de que el aceite esté caliente antes de agregar los plátanos. 3.Coloca las rodajas de plátano en el aceite caliente en una sola capa. No sobrecargues la sartén; si es necesario, fríelas en varias tandas. Cocina durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y crujientes. 4. Una vez fritas, retra las monedas de plátano de la sartén y colócalas sobre un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. 5.Espolvorea sal al gusto sobre las monedas de plátano mientras aún están calientes. 6.Servir a cada niño
		Sal	1	1 pizca	
		Aceite de soya	4	1/2 cucharadita	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, REPOLLO, ZANAHORIA, CEBOLLA CON LIMÓN	Tomate, crudo	38	1/4 de unidad grande	1. Verificar que las verduras tomate de carne, repollo, zanahoria, cebolla y limón tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable. 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del tomate de carne y cebolla para picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5.Cortar finamente el repollo por hojas. 6. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver. 7. Hervir agua clara por 1 a 2 minutos. 8. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una ollajarra con tapa. 3. Lavar la mora con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor agrio. 4. Desinfectar la mora, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En otra olla, observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos y dejar enfriar. 6. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con junto con el agua y la leche. 7. Licuar, agregar el azúcar revolver.
		Repollo, crudo	31	1/2 pizca	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	1 cucharadita	
		Limón, crudo	8	1 trozo pequeño	
		Cebolla cebastona, cruda	10	1 trozo pequeño	
		Sal	1	1 pizca	
BEBIDA	JUGO DE MORA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Mora, madura, cruda	60	7 unidades	1. Lavar con agua segura la mora, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor agrio. 2. Desinfectar la mora, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. En otra olla, observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos y dejar enfriar. 4. Licuar, agregar el azúcar revolver.
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soper a llena	

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO FRITO	Pollo entero con piel, crudo	75	1/4 de unidad mediana	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Sacrifique el pollo el mismo día de consumo, sino cuenta con nevera o máximo el día anterior dejándolo en refrigeración para su limpieza como piedras, tierra, insectos u otro tipo de animales, hervir por 1 a 3 minutos y dejar enfriar para utilizar), verifique que el pollo se encuentre de color blanco ligeramente rosado (color característico del alimento), tenga textura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable. 3. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 4. Lavar y desinfectar con agua segura la cebolla junca y ajo, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Sazonar el pollo con sal y ajo. 6. Precalentar un sartén con aceite. 7.Cuando este caliente, ponga a freír el pollo a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando el pollo este dorado por ambos lados. 8. Servir a cada niño	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa		
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita		
		Ajo	4	1/2 cucharadita		
		Sal	1	1 pizca		
		Arroz blanco, pulido, crudo	40	1 cucharada		
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	1. En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio, agrega la cebolla, y sofríe hasta que estén dorados y fragantes. 2.Agrega el arroz y revuelve bien para que se mezcle con las verduras. Cocina por 2 minutos para que el arroz se impregne de los sabores. 3.Vierte las 2 tazas de agua en la olla. Añade sal al gusto. Lleva a ebullición. 4.Una vez que hierva, reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina durante 15-20 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido. 5.Retira del fuego y deja reposar tapado durante 5 minutos. Luego, esponja el arroz con un tenedor y sirve caliente. Si deseas, decora con	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita		
		Sal	1	1 pizca		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PASTEL DE YUCA CON QUESO ASADOS	Yuca blanca, sin cascara, cruda	71	1/2 trozo mediano	1.Lava bien la yuca y córtala en trozos. Luego, hiérvela en agua con sal durante unos 20-25 minutos, o hasta que esté tierna. Escurre y deja enfriar un poco. 2.Tritura la yuca hasta obtener un puré suave. Puedes usar un tenedor o un pasapurés. Agrega sal al gusto y un par de cucharadas de aceite de soya para darle suavidad. 3. En una sartén grande, calienta un poco de aceite de soya a fuego medio. Coloca la mitad del puré de yuca en la sartén, presionando bien para que quede uniforme. 4. Distribuye los cubos de queso fresco sobre la base de puré de yuca. Luego, cubre con el resto del puré, alisando la superficie. 5.Cocina a fuego medio-bajo durante aproximadamente 20-25 minutos. Usa una tapa para ayudar a que se cocine uniformemente. Cuando la parte inferior esté dorada y firme, cuidadosamente voltea el pastel con ayuda de un plato y cocina por el otro lado durante otros 10-15 minutos. 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Corta la coliflor. 5. Corta finamente la cebolla. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver. 6. Servir a cada niño	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita		
		Sal	1	1 pizca		
VERDURA FRIA O CALIENTE	COLIFLOR GUISADA	Coliflor, cruda	38	1/2 pocillo chocolatero	1. Lavar con agua segura la coliflor, revisar que la coliflor no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor agrio. 2. Desinfectar el zapallo, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Retirar cascara del zapallo y picarlo en pedazos pequeños 4. Lavar y desinfectar, la cebolla junca, ajo, acelga y arveja con agua segura utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En otra olla Verifique que la papa tenga un color blanco, sea de textura seca y firme, sea de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor. 6. Lavar y lavar con agua segura muy bien las nenas eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos	
		Maíz tierno, crudo	30	2 unidades		
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita		
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita		
		Sal	1	1 pizca		
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON HIERBABUENA	Hierbabuena	1	1 hoja	2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor dulce sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Elegir las hojas de hierbabuena (puede elegir la hoja aromática que encuentre con facilidad) y lavarla con agua segura. 5. Colocar en el agua segura la panela y la hierbabuena, dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente. 6. Servir a cada niño	
		Panela	11	1 trozo pequeño		
POSTRE	DULCE DE GUABAYA	Guayaba, madura, cruda	26	1 unidad mediana	1.Lava bien las guayabas y quita los extremos. Puedes pelarlas o dejarlas con cáscara, según tu preferencia. Corta las guayabas en mitades o cuartos. 2.En una olla grande, coloca las guayabas cortadas y añade la taza de agua. Cocina a fuego medio durante unos 10-15 minutos, hasta que las guayabas estén suaves. 3. Agrega a la olla la panela con las guayabas. Si deseas, puedes añadir un chorrito de jugo de limón para darle un toque de acidez. Revuelve bien para que la panela se disuelva. 4.Reduce el fuego a bajo y cocina la mezcla durante 30-40 minutos, revolviendo ocasionalmente. La mezcla debe espesar y adquirir una consistencia de dulce. 5.Una vez que el dulce esté en la consistencia deseada, retíralo del fuego y déjalo enfriar. Puedes almacenarlo en un frasco hermético en el refrigerador.	
		Panela	11	1 cucharada soper a llena		

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	LOCRO (CALABAZA, POLLO, MAÍZ TIERNO, PAPA PASTUSA, PAPA CRIOLLA, ARVEJA, ACELGA, ZANAHORIA, ZAPALLO, MANI)	Calabaza, sin cascara, crudo	34	1 trozo pequeño	1. Revisar y lavar con agua segura, que el zapallo no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor agrio 2. Desinfectar el zapallo, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Retirar cascara del zapallo y picarlo en pedazos pequeños 4. Lavar y desinfectar, la cebolla junca, ajo, acelga y arveja con agua segura utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En otra olla Verifique que la papa tenga un color blanco, sea de textura seca y firme, sea de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor. 6. Lavar y lavar con agua segura muy bien las nenas eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos
		Pollo, entero con piel, cruda	58	2 unidades	
		Maíz tierno, crudo	30	2 unidades	
		Papa, variedades amarillas, pastusa, cruda	63	2 unidades	
		Arveja, variedades verdes, cruda	95	3 unidades	
		Arveja, variedades verdes, cruda	12	1 cucharadita	
CEREALES		Acelga hoja, cruda	26	1 tallo pequeño	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	1 tallo pequeño	

TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	QUESO)	Zapallo crudo	35	1/2 trozo mediano	
		Mani con piel, crudo	15	1 cucharadita	
			47	1 tajada mediana	
VERDURA FRIA O CALIENTE		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Sal	1	1 pizca	
BEBIDA	JUGO DE LULO DE AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	60	1 unidad mediana	
		Azúcar blanco, granulado	22	1 cucharada sopera llena	
MENÚ No.10					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	58	1 unidad	1. Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. 2. Lavar y desinfectar y enjuagar los pequeños
		Arveja seca, cruda	40	1/2 taza	7. Verifique que el pollo se encuentre de color blanco o ligeramente rosado (color característico del alimento), tenga textura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	1/ cucharada	8. Poner a calentar agua (100 ml por niño), porción el pollo en presas adicionales hasta que se cocine. agregar el zapallo, cebolla junca, ajo y cebolla antes de servir el lulo con la sal.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharada dulcera rasa	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos.
		Tomate, crudo	6	1 cucharada dulcera rasa	2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa.
		Ajo, crudo	3	1/2 cucharadita	3. Lavar el lulo con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido
		Cilantro crudo	3	1/2 de cucharadita	4. Desinfectar el lulo, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.
		Acetate de soya	2	1/2 cucharadita	5. Pelar y partir el lulo por la mitad.
		Sal	1	1 pizca	6. En la licuadora, coloca la pulpa de lulo, el azúcar y el agua fría. Si deseas, agrega un chorrito de jugo de limón para un toque extra de frescura. 7. Servir a cada niño.
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Acetate de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
	PAPA PASTUSA COCIDA		63	1 unidad mediana	1. Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. 2. Retire la cascara. 3. En un recipiente hondo sumergir
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de arbol rojo, crudo	100	1 unidad mediana	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. 2. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. 3. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. 4. Retirar del fuego, dejar enfriar.
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	Mientras se enfría, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. 5. Adicionar azúcar y mezclar.
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera	
POSTRE	ENSALADA DE FRUTAS CON MIEL	Mango común, crudo	40	1/4 unidad mediana	1. Lavar bien el mango, el banano y las mandarinas, pela y corta el mango en cubos, el banano en rodajas y separa los gajos de las mandarinas.
		Banano común, crudo	30	1/2 unidad	2. En un tazón grande, combina el mango, el banano y los gajos de mandarina. Mezcla suavemente para que no se aplasten las frutas.
		Mandarina, cruda	30	1/2 unidad pequeña	3. Rocía la miel de caña de azúcar sobre la mezcla de frutas. Puedes ajustar la cantidad de miel según tu preferencia de dulzura.
		Miel de caña de azúcar, líquida	11	1 cucharada sopera llena	4. Si lo deseas, puedes refrigerar la ensalada durante 15-30 minutos para que esté bien fresca antes de servir. 5. Sirve la ensalada de frutas en platos individuales o en un tazón grande. Disfruta como un postre saludable o un refrigerio refrescante.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA			
FIRMA	ANGELA VILLOTA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 6018

SUBREGIÓN 2			
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO		
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res		
	Carne de cerdo		
	Huevo de gallina		
	Trucha entera		
	Cuy- conejo		
	Pollo		
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, arveja verde,.		
CEREAL	Arroz		
	Maíz blanco trillado		
	Cebada		
	Trigo		
	Quinoa		
	Avena		
	Pasta		
	TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa	
Papa criolla cruda			
Yuca			
Platano maduro			
Plátano verde			
VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas: Arveja verde cruda, col silvestre, haba verde, cebolla junca, zanahoria, acelga, ajo, tomate, olloco, lechuga, pimenton, pepino, zapallo, habichuela, coliflor, calabaza, repollo blanco, remolacha, guatila, espinaca.		
FRUTA	Papaya,, piña, tomate de arbol, guayaba, maracuya, naranja, banano, gulupa, mora, fresa, mango, naranja.		
AZÚCARES	Azucar blanca		
	Miel de abejas liquida		
	Miel de caña de azucar		
	Panela		
GRASAS	Aceite vegetal (soya)		
	Mani con piel, crudo		
	Margarina		
LÁCTEOS	Leche: leche entera de vaca, Leche de vaca en polvo		
	Yogurt (Casero con fruta)		
	Queso: cuajada, quesillo		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA	MATRICULA PROFESIONAL	COLNUD 5018



CICLO DE MENÚ ALMUERZO PREPARADO EN SITIO										
DEPARTAMENTO	NARIÑO				MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	SEDES MAER				ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	SEDES MAER				
SUBREGIÓN No. 3										
GRUPOS DE ALIMENTOS	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	SANCOCHO DE POLLO (PAPA, PLÁTANO Y YUCA)	CACHAMA SUDADA	CARNE DE RES GUISADA	POLLO GUISADO	TORTILLA DE HUEVO	POLLO GUISADO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	SANCOCHO DE GALLINA CON PAPA, PLÁTANO Y YUCA Y CILANTRO	TILAPIA FRITA	HUEVO COCIDO
					FRIJOL ROJO GUISADO				LENTEJAS SECAS GUISADAS	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	INCLUIDO EN LA SOPA	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	INCLUIDO EN LA SOPA	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ TIGRE
		PATACON DE PLÁTANO VERDE FRITO	SOPA DE VERDURAS(GUATILA, ZANAHORIA, ESPINACA, TOMATE)	PLÁTANO MADURO COCIDO CON QUESO	PAPA CRIOLLA COCIDA	PAPACUM GUISADA	PASTEL DE YUCA CON QUESO ASADOS			
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN JUGO Y POSTRE	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA ZANAHORIA, CEBOLLA, REMOLACHA CON LIMON		ENSALADA TOMATE PEPINO Y CEBOLLA CON LIMON	ENSALADA DE REPOLLO TOMATE, ZANAHORIA, CILANTRO, LIMON Y SAL	ENSALADA DE REPOLLO CON MANZANA Y PIÑA	ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA Y PIÑA		ESPINACA GUISADA	ENSALADA TOMATE REPOLLO, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON
						JUGO DE MARACUYA EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR		JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE LULO EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	AGUAPANELA CON HIERBABUENA Y LIMON
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	AGUAPANELA CON HIERBABUENA Y LIMON	JUGO DE BOROJO EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE MORA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR		COLADA DE PLÁTANO EN LECHE ENDULZADA CON AZUCAR			
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	COCADA CASERA		ARROZ CON COCO EN LECHE		PIÑA CARAMELIZADA	MAZAMORRA EN LECHE CON PANELA		COCADA CASERA		ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REvisa POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS					MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-6438					

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL													
ETC DEPARTAMENTO		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL		NO APLICA											
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS								
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA								X
MODALIDAD DE ATENCIÓN		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				ALMUERZO PREPARADO EN SITIO				
NIVEL		PRIMARIA											
MENÚ No. 1													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	SANCOCHO CON CONTRAMUSLO DE POLLO, CON PAPA, PLÁTANO, YUCA	Pollo, contramuslo con piel, crudo	F073	74	67	137	11.5	10.1	0.0	7	0.5	50.92	40 g Pollo 250cc Sopa
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	SANCOCHO CON CONTRAMUSLO DE POLLO, CON PAPA, PLÁTANO, YUCA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	63	50	45	1.1	0.1	9.5	6	0.4	3	113g
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	58	35	58	0.4	0.1	13.8	3	0.1	9.1	
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	35	28	45	0.3	0.1	10.5	4	0.1	3.92	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	102	77	55	0.7	0.2	10.3	10	0.2	2.31	200 cm3
Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada		G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84		
Azúcar blanco, granulado		K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0		
AZUCARES Y DULCES	COCADA CASERA	Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29	40g
		Coco, crudo	C019	25	25	101	0.9	8.9	3.2	2	0.3	4.5	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
GRUPO V. GRASAS (PARA	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						660	21	28	76	283	2	553	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	31%	42%	27%	26%	27%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL									
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>			MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-0436					

MENÚ No. 2													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	CACHAMA SUDADA	Bagre, magro, entero, cocido, sin sal	E006	115	70	97	12.7	5.0	0.0	11	0.4	70.7	70g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Albahaca		2	2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	Bure		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0		
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	6	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.1	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	PATACON DE PLATANO VERDE FRITO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	91	55	91	0.7	0.1	21.6	4	0.2	14.3	55g
	Aceite de soya	D012	4	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA ZANAHORIA, CEBOLLA, REMOLACHA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	50	40	9	0.4	0.0	1.6	4	0.2	2.4	140g
		Lechuga común, cruda	B059	45	25	5	0.2	0.0	0.7	5	0.2	1.5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	45	25	12	0.2	0.0	2.4	7	0.1	8.75	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0.1	0.0	0.7	2	0.0	0.36	
		Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	45	40	21	0.6	0.0	4.1	6	0.3	28.4	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	95	55	1.6	0.1	11.9	10	0.8	0.95	200 cm3
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)													
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						655	26	18	95	302	3	993	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	37%	27%	34%	27%	31%	66%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL									
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-0436			
MENÚ No. 3													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	56	56	78	12.2	3.2	0.0	3	1.5	28.56	50g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	

		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SOPA DE VERDURAS (GUATILA, ZANAHORIA, ESPINACA, TOMATE) CON YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	71	57	91	0.5	0.2	21.3	9	0.2	7.98	Yuca 57g Sopa 250cc	
		Guatila, sin cáscara, cruda	B048	46	30	8	0.2	0.0	1.6	5	0.1	0.6		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	8	0.1	0.0	1.6	5	0.1	5.95		
		Espinaca, cruda	B044	38	24	8	0.7	0.0	0.9	30	0.6	15.84		
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3		
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	AGUAPANELA CON HIERBABUENA Y LIMON	Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29	200cc	
		hierbabuena		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0		
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2		
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	ARROZ CON COCO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0.7	0.0	8.0	1	0.1	0.2	200cc	
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84		
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0		
		Coco, crudo	C019	25	25	101	0.9	8.9	3.2	2	0.3	4.5		
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0		
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones													
TOTAL MENÚ							728	25	25	98	311	4	1320	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							37%	36%	38%	35%	28%	45%	88%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-0436					

MENÚ No. 4

GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	POLLO GUISADO	Pollo, entero con piel, crudo	F077	75	70	117	12.7	7.2	0.3	8	0.5	49	52g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Espinaca, cruda	B044	24	15	5	0.4	0.0	0.6	18	0.4	9.9	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
PLATANO MADURO CON QUESO	Plátano hartón, maduro, cocido, sin sal	B088	91	55	72	0.4	0.1	16.6	2	0.3	2.75	100g	
	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	47	47	141	8.2	12.0	0.1	275	0.2	439.45		
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA TOMATE PEPINO Y CEBOLLA CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	110g
		Pepino Cohombro, crudo	B077	65	50	7	0.3	0.1	1.2	9	0.2	1	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0.1	0.0	0.7	2	0.0	0.36	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2			
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE BOROJÓ EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	200 cm3
		Borojón, crudo	P017	65	40	56	1.2	0.2	12.2	20	2.8	3.2	
GRUPO VI. AZÚCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES) (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						759	33.1	30	86.5	597	5.0	1767	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						38%	47%	46%	31%	54%	57%	118%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

MANUELLA HURTADO CORAL

FIRMA

Manuela Hurtado Coral

MATRÍCULA PROFESIONAL

COLNUD-0436

MENÚ No. 5

GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50g
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	23	23	85	4.9	0.3	13.5	29	1.6	3.45	50 g
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	1.75	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0			
Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81			

GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO TOMATE, ZANAHORÍA, CILANTRO, LIMÓN Y SAL	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	75g
		Repollo blanco, crudo	B099	31	22	9	0.4	0.1	1.4	10	0.1	3.96	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
		Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0.0	0.0	0.1	2	0.0	0.92	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE MORA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Mora de castilla, cruda	C061	60	60	44	0.6	0.1	8.8	25	1.0	0.6	200cc
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	PIÑA CARAMELIZADA	Piña, cruda	C072	110	90	50	0.5	0.1	11.2	14	0.5	2.7	90g
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Anís		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						681.2	22.4	18.5	100.6	365.3	4.8	1729.1	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						34%	32%	28%	36%	33%	55%	115%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL								
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-0436					

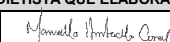
MENÚ No. 6													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	POLLO GUISADO	Pollo, entero con piel, crudo	F077	75	70	117	12.7	7.2	0.3	8	0.5	49	52g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	95	95	91	2.1	0.1	20.0	10	1.0	17.1	95g
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON MANZANA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	31	22	9	0.4	0.1	1.4	10	0.1	3.96	100g
		Manzana común cruda	C054	25	22	16	0.1	0.0	3.6	4	0.1	0.44	
		Piña, cruda	C072	80	60	34	0.4	0.1	7.4	10	0.3	1.8	
	JUGO DE MARACUYA EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	Maracuyá, cruda	C056	100	80	48	1.2	0.4	9.9	7	1.4	4.8	200 cm3
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	MAZAMORRA EN LECHE CON PANELA	Maíz blanco, trillado	A046	20	20	71	1.7	0.2	15.6	2	0.4	1.2	200cc
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	10	6	0.3	0.3	0.3	12	0.0	4.2	
		Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29	
GRUPO VI. AZÚCARES (PARA PREPARACIONES Y/O GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES))	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						660	21.9	13	112.9	79	4.7	1254	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	31%	19%	40%	7%	54%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-0436				

MENÚ No. 7													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12.8	3.6	0.1	10	0.5	31.2	50 g
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	
		Pimentón rojo, crudo	B080	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.02	
		Laurel		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	

GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	PAPACUM GUISADA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	95	95	91	2.1	0.1	20.0	10	1.0	17.1	95 g
		Aceite de soya	D012	4	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE ZANAHORIA, PIÑA Y MIEL	Lechuga común, cruda	B059	45	25	5	0.2	0.0	0.7	5	0.2	1.5	82g
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Piña	C072	55	30	17	0.2	0.0	3.7	5	0.2	0.9	
		Miel de abejas, líquida	K031	11	11	37	0.1	0.0	9.1	1	0.1	0.99	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE PLATANO EN LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	200 cm3
		Harina de plátano, cruda	B057	13	13	44	0.4	0.0	10.5	1	0.2	0.155999975	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO VI. AZÚCARES (PARA PREPARACIONES Y/O GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						650	25	17	97	288	3	1309	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	36%	26%	35%	26%	29%	87%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MANUELLA HURTADO CORAL							
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-0436				

MENÚ No. 8

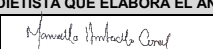
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	SANCOCHO DE GALLINA, CON PAPA, PLÁTANO, YUCA Y CILANTROS	Gallina, entera con piel, cruda	F048	74	67	172	12.7	6.7	0.0	8	1.0	43.55	40 g Pollo 250 cc Sopa
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	63	50	45	1.1	0.1	9.5	6	0.4	3	113g
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	58	35	58	0.4	0.1	13.8	3	0.1	9.1	
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	35	28	45	0.3	0.1	10.5	4	0.1	3.92	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	102	77	55	0.7	0.2	10.3	10	0.2	2.31	200 cm3
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
	Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0		
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	COCADA CASERA	Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29	40g
		Coco, crudo	C019	25	25	101	0.9	8.9	3.2	2	0.3	4.5	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						694	23	24	76	284	3	545	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						35%	33%	37%	27%	26%	33%	36%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-0436		

MENÚ No. 9

GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	TILAPIA FRITA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	E043	115	70	67	14.1	1.2	0.0	7	0.4	36.4	50 g
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	
		Pimentón rojo, crudo	B080	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.02	
		Laurel		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	PASTEL DE YUCA CON QUESO ASADOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	71	57	91	0.5	0.2	21.3	9	0.2	7.98	100g
Sal		L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	47	47	141	8.2	12.0	0.1	275	0.2	439.45	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ESPINACA GUISADA	Espinaca, cruda	B044	38	30	10	0.9	0.1	1.1	37	0.7	19.8	30g
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	

		Lulo, crudo	C045	60	40	19	0.4	0.0	3.6	4	0.2	0	200cc
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	JUGO DE LULO EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR Y MIEL	Miel de abejas, líquida	K031	11	11	37	0.1	0.0	9.1	1	0.1	0.99	
		Azúcar blanco, granulado	K003	22	22	87	0.0	0.0	21.8	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						732	27	29	90	342	2	2058	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						37%	39%	43%	32%	31%	25%	137%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL									
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-0436			

MENÚ No. 10													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50g
	LENTEJAS SECAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	23	23	89	5.3	0.2	14.0	12	1.7	6.21	50 g
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	1.75	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81			
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	7	7	26	0.9	0.1	5.2	2	0.3	0.42	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA TOMATE REPOLLO, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	110g
		Repollo blanco, crudo	B099	40	35	14	0.6	0.1	2.2	15	0.2	6.3	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	26	24	10	0.3	0.0	1.8	6	0.1	0.96	
		Limón, crudo	C044	8	8	4	0.0	0.0	0.7	2	0.0	0.32	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	AGUAPANELA CON HIERBABUENA Y LIMON	Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29	200cc
		hierbabuena		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0.7	0.0	8.0	1	0.1	0.2	200 cm3
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						647.2	23.9	16.5	96.8	326.8	4.4	960.6	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						32%	34%	25%	35%	30%	50%	64%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-0436				
PROMEDIO GENERAL													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
TOTAL MENÚ						6867	248	219	930	3178	35	12488	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						69%	71%	66%	67%	58%	81%	167%	

GUIA DE PREPARACION

COMPLEMENTO ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Primaria			OPERADOR			PAE para ruralidades dispersas		
DEPARTAMENTO	Nariño			MUNICIPIO			No certificados		
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
			ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA	x	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	SANCOCHO DE POLLO CON PAPA, PLÁTANO Y YUCA.	pollo entero con piel	74	1 unidad mediana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique que el pollo se encuentre de color blanco oligeramente rosado (color característico del alimento), tenga contextura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable. 2. Lavar y desinfectar, la cebolla junca, tomate de carne, cilatro, ajo, con agua segura utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. En otra olla Verifique que la papa, el plátano verde y yuca tenga un color adecuado, sean de textura seca y firme, sean de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor. 4. Lave y desinfecte con agua segura muy bien la papa, el plátano verde y yuca eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños. 5. Poner en una olla agua segura a calentar (100 ml por niño), porcione el pollo en presas adiconelo hasta que se cocine agregar la cebolla junca, tomate de carne, cilatro, ajo antes prelistados, junto con la sal 6. Cuando llegue al primer hervor agregar papa, plátano, después de 5 minutos la yuca antes picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos. 7. Revolver, sacar las presas de pollo que se enfríe 8. servir.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
		TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	
		Plátano verde	58	1/2 unidad mediana	
		Yuca	35	1/2 trozo mediano	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	102	1 unidad grande	<ol style="list-style-type: none"> 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácido o amarga. Luego, hervir la leche a fuego alto por 10 minutos 3. Poner la cantidad de leche dejar enfriar. 4. Mientras se enfria lavar la guayaba con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 5. Desinfectar la guayaba, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 6. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 7. Licuar, agregar el azúcar revolver. 8. colar.
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	
POSTRE	COCADA CASERA	Panela	11	1 unidad pequeña	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aliste los ingredientes para la cocada: panela, coco rallado, agua segura, leche y limón. 2. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 3. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 4. Colocar el agua en una olla junto con el trozo de panela, cocinar a fuego bajo hasta que la panela se derrita por completo. 5. El resultado será una especie de caramelo de textura semi líquida. 6. Cuando toda la panela se haya derretido, agregar el coco y mezclar, seguir con la cocción durante 5 minutos, removiendo de forma constante para el que coco se hidrate con la panela. 7. Pasados estos los 5 minutos, cuando el coco haya absorbido bien el almibar, agregar la leche y unas gotas de limón, subimos el fuego y sin dejar de revolver cocinar hasta que la mezcla cambie de color y se torne bien dorada
		Coco, crudo	25	1 1/2 cucharada sopera	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CACHAMA SUDADA	Bagre, magro, entero cocido sin sal	115	1/4 de unidad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verificar que la cachama este limpia 2. Preparar el guiso, poniendo a sofreír la cebolla junca, el tomate, el ajo, la albahaca, el bure en Aceite. Agrega sal, y cilantro al gusto para condimentar. 3. En una olla con agua colocar a cocinar la cachama y dejarla a fuego lento por 15 minutos. 4. Una vez cocinada, vierta el guiso para darle sabor. 5. servir a cada niño
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	6	1 cucharada	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Ajo, crudo	3	1/2 de cucharadita	
		Albahaca	2	1/2 de cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 de cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
Bure	1	1 cucharadita			

CEREALES	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	1. Lavar bien el arroz y escurrido. 2. Lavar y desinfectar la zanahoría, pelar y rallar. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la zanahoría. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y deje cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80°C a cada niño
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	1 cucharadita	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PATACON DE PLATANO VERDE FRITO	Plátano hartón, verde, crudo	91	1/2 de unidad pequeña	1. Verifique que el plátano tenga un color verde, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras ni olor desagradable. 2. Lave el plátano con agua segura. 3. Pele la cascara del plátano y corte los platanos en tajadas gruesas 4. En un aceite poner a calentar el aceite añadir las tajadas, freír 5. Sacar del sartén y realizar presión con un plato sobre ellos 6. Colocarlos de nuevo en el sartén hasta que totalmente fritos 7. Aplique la sal y servir
		Aceite de soya	4	1 cucharada	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA ZANAHORIA, CEBOLLA, REMOLACHA CON LIMON	Tomate, crudo	50	1/4 de unidad grande	1. Verificar que las verduras lechuga, tomate de carne, zanahoria, cebolla, remolacha y limón tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. picar la lechuga y tomate de carne en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y remolacha rallar y picar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir.
		Lechuga común, cruda	45	1/2 pocillo chocolatero	
		Cebolla cabezona, cruda	10	1 cucharada colmada	
		Remolacha, sin cáscara, cruda	45	1/2 unidad pequeña	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol amarillo, crudo	100	1 tomate de árbol mediano	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Mientras se enfría el agua, lavar los tomates con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar los tomates, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio , o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con y agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7. colar. 8. Servir frío a cada niño.
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	56	1/8 de libra	1. Verifique que la carne de res sea de color rojo brillantes, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Lavar y desinfectar la cebolla junca, tomate de carne, ajo y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente los aliños (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio) 5. En un sartén colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la carne. 6. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 7. Una vez listo el sofrito agregarlo a la carne mezcle y dejar cocinar máximo por 10 minutos. 8. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Ajo, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la canti
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
VERDURA FRIA O CALIENTE	SOPA DE VERDURAS (GUATILA, ZANAHORIA, ESPINACA, TOMATE) CON YUCA	Yuca cruda sin cáscara	71	1 trozo mediano	1. Observe que las verduras guatila, zanahoria, espinaca, tomate, cebolla se encuentren en buen estado con color característico sin ser amarillas, negras o manchas blancas, no magulladas con insectos ni olor desagradable, similar al azufre. 2. Lave y desinfectar las verduras, utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Pelar y picar las verduras en cuadros 4. Poner a calentar agua (100 ml por niño) y agregar las verduras antes prelistadas, junto con la aceite y sal. 5. Dejar cocinar por unos 20 a 30 minutos. (puede aplicar alguna especie que se cultive en su territorio) 6. Retirar del fuego y servir.
		Cidra - Guatila cruda sin cáscara	46	1 unidad mediana	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	2 cucharadas soperas	
		Espinaca, cruda	38	1 tallo mediano	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
		Panela	11	1 cucharada	1. En una olla colocar a hervir agua segura 2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor dulce sin manchas ni insectos.

BEBIDA	AGUAPANELA CON HIERBABUENA Y LIMÓN	hierbabuena	1	1 cucharadita colmada	<p>3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades</p> <p>4. Elegir la hojas de hierbabuena (puede elegir la hoja aromática que encuentre con facilidad) y lavarla con agua segura.</p> <p>5. Colocar en el agua segura la panela y la hierbabuena, dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente y adicionar gotas de limón</p> <p>6. Servir a cada niño.</p>
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	
POSTRE	ARROZ CON COCO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	10	1 y media cucharada sopera	<p>1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien.</p> <p>2. En una olla con agua agregar el coco para hablandarlo.</p> <p>3. Añadir 1 taza de arroz en una olla a fuego medio en la misma agua que se encuentra el coco (la cantidad de agua, coco y arroz depende de la cantidad de niños a atender).</p> <p>4. Agregar la rama de canela. cocinamos a fuego medio hasta que se consumo un poco el agua reservamos hasta que se gaste el agua</p> <p>5. En una jarra mezclamos la leche con el azúcar y</p> <p>6. Cuando el arroz este blanco, vertemos la leche endulzada y removemos. cocinamos a fuego bajo removiendo de vez cuando para que no se pegue en el fondo de la olla.</p> <p>7. Cuando se haya gastado la leche y el arroz tenga una textura cremosa, ya esta listo para servir.</p>
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	1 vaso mediano	
		Canela	1	1/4 de cucharadita	
		Coco, crudo	25	2 cucharadas soperas	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena	

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	pollo entero, con piel, crudo	75	1/4 de unidad mediana	<p>oligeramente rosado (color característico del alimento), tenga contextura firme y húmeda y olor ligero es decir que no se</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	7	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<p>1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien.</p> <p>2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender).</p> <p>3. Lave y desinfecte la espinaca y la cebolla junca.</p> <p>4. Picar finamente la cebolla y licue la espinaca</p> <p>5. En una olla caliente el aceite añada y sofría la cebolla hasta que este dorada. 6. Añada la espinaca y el agua, una vez hecho esto agregue el arroz, cocine y mueva por 1 minuto. 7. Hierva, tape y reduzca el fuego, cocine a fuego lento por 25 minutos. 8. Muevalo y dejelo reposar tapado por 5 minutos antes de servir</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Espinaca, hojas	24	1/2 pocillo chocolatero	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLATANO MADURO COCIDO CON QUESO	Plátano hartón, maduro, cocido, sin sal	91	1/2 de unidad	<p>1. Pele los plátanos maduros, póngalos en una olla con agua para cocinar durante 20 minutos, o hasta que estén blanditos.</p> <p>2. Saque los plátanos de la olla, haga una incisión horizontal en la mitad de cada plátano, y rellénelos con las tajadas de queso.</p> <p>3. Deje que el queso se derrita y sírvalos inmediatamente</p>
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	47	1 trozo mediano	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA TOMATE PEPINO Y CEBOLLA CON LIMÓN	Tomate, crudo	38	1/4 de tomate mediano	<p>1. Verificar que las verduras, tomate de carne, pepino, cebolla, y limón tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. picar la lechuga y tomate de carne en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara del pepino y cebolla y picar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir.</p>
		Pepino Cohombro, crudo	65	1/2 de unidad mediana	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas soperas	
		Cebolla cabezona, cruda	10	1 cucharada colmada	
		Sal	1	1 pizca	
BEBIDA	JUGO DE BOROJÓ EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	1 vaso mediano	<p>1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos.</p> <p>2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa.</p> <p>3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, hervir la leche a fuego alto por 10 minutos</p> <p>3. Poner la cantidad de leche dejar enfriar.</p> <p>4. Mientras se enfría lavar el borojo con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido</p> <p>5. Desinfectar la fruta de borojo, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.</p> <p>6. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua.</p> <p>7. Licuar, agregar el azúcar revolver</p>
		Borojó, crudo	65	1/2 de taza	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena	

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	58	1 unidad	<p>1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable</p> <p>2. Lave y desinfecte el huevo utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.</p> <p>3. En un sartén agregue el aceite y deje calentar 1 minuto.</p> <p>4. En un plato batir el huevo con un poco de sal</p> <p>5. Agregue el huevo al sartén tapar y esperar que la tortilla tenga consistencia.</p>	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita		
		Sal	1	1 pizca		
	FRIJOL ROJO GUISADO		Frijol rojo, crudo	23	2 cucharadas soperas	<p>1. Dejar en remojo en agua segura (agua clara que no tenga sustancias contaminantes como piedras, tierra, insectos u otro tipo de animales, hervir por 1 a 3 minutos y dejar enfriar para utilizar) la cantidad de frijol a utilizar la noche anterior en una olla con tapa</p> <p>2. Al siguiente día lave con agua segura los frijoles, dejando ir la suciedad</p> <p>3. En una olla con agua caliente adicione los frijoles, añada sal y deje cocinar.</p>
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	1 cucharadita dulcera rasa	
			Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	

		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	<p>4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y picar finamente pero recuerde también que puede utilizar especies que se cultiven en su región</p> <p>5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite.</p> <p>6. Una vez cocinadas los frijoles añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos.</p> <p>7. Servir a cada niño.</p>
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<p>1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien.</p> <p>2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender).</p> <p>3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente</p> <p>4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver</p> <p>5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos.</p> <p>6. Servir a cada niño.</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO TOMATE, ZANAHORÍA, CILANTRO, LIMÓN Y SAL	Tomate, crudo	38	1/4 de unidad grande	
		Repollo, crudo	31	1/2 pocillo chocolatero	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas soperas	
		Cilantro, crudo	2	5 a 7 hojas	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Sal	1	1 pizca	
BEBIDA	JUGO DE MORA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Mora de castilla, cruda	60	1/2 pocillo chocolatero	<p>1. Verificar que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa.</p> <p>2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa.</p> <p>3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácido o amarga. Luego, hervir la leche a fuego alto por 10 minutos</p> <p>3. Poner la cantidad de leche dejar enfriar.</p> <p>4. Mientras se enfría lavar las moras con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no</p>
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas	
POSTRE	PIÑA CARAMELIZADA	Piña, cruda	110	1 tajada mediana	
		Canela	1	1/2 cucharadita	
		Anís	1	1/2 cucharadita	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas	

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Pollo entero con piel, crudo	75	1/4 de unidad mediana	<p>1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos</p> <p>2. Sacrifique el pollo el mismo día de consumo sino cuenta con nevera o máximo el día anterior dejándolo en refrigeración para su limpieza utilice agua segura (agua clara que no tenga sustancias contaminantes como piedras, tierra, insectos u otro tipo de animales, hervir por 1 a 3 minutos y dejar enfriar para utilizar), verifique que el pollo se encuentre de color blanco ligeramente rosado (color característico del alimento), tenga textura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable</p> <p>3. Ponga la pechuga de pollo a cocinar en agua segura hasta que este blanda</p> <p>4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, ajo y cilantro y picar finamente, pero recuerde también que puede utilizar especies que se cultiven en su región.</p> <p>5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite.</p> <p>6. Posteriormente adicione el sofrito al pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido.</p> <p>7. Servir a cada niño.</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<p>1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien.</p> <p>2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender).</p> <p>3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente</p> <p>4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver</p> <p>5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos.</p> <p>6. Servir a cada niño.</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa criolla, con cascara, cruda	95	3 unidades medianas	<p>1. Verifique que la papa tenga un color amarillo, sea de textura seca y firme, sea de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor.</p> <p>2. Lave y limpie con agua segura muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la cascara.</p> <p>3. Ponga las papas en una olla con agua hirviendo y agregue sal.</p> <p>4. Retirar del fuego cuando la papa este suave.</p> <p>5. Escurrir las papas</p>
		Sal	1	1 pizca	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON MANZANA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	31	1/2 pocillo chocolatero	<p>1. Verificar que las verduras como el repollo y fruta como manzana y piña tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable</p> <p>2. Limpiar y desinfectar el repollo, manzana, y piña con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y retirar la suciedad</p> <p>3. Picar las frutas, verduras y las hojas de menta</p> <p>4. En un plato/olla juntar todos los ingredientes y revolver</p> <p>5. Servir a cada niño</p>
		Manzana común cruda	25	1/8 de unidad mediana	
		Piña, cruda	80	1 tajada mediana	
BEBIDA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	100	1 unidad pequeña	<p>1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos.</p> <p>2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa.</p> <p>3. Mientras se enfría el agua, lavar la maracuya con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido</p> <p>4. Desinfectar la maracuya utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de</p>

POSTRE	ENDULZADO CON AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	4. Desmenuzar la hierbabuena, mezclar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la hierbabuena y agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7. Servir.
POSTRE	MAZAMORRA EN LECHE CON PANELA	Maíz blanco, trillado	20	1 cucharada soperas colmada	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, maíz y la leche en polvo. 2. Ponemos el día anterior a remojar la mazamorra. 3. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos el maíz removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, hasta que se ablande el maíz. 5. Después agregamos poco a poco la leche sin dejar de remover. Dejamos hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadimos la panela.
		Leche de vaca entera, en polvo	200	1/2 vaso mediano	
		Panela	11	1 trozo pequeño	

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	cerdo, carne magra, cruda	60	1/8 de libra	1. Verifique que la carne de cerdo sea de color rosa pálido, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener mohos, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Limpiar y desinfectar pimenton y el laurel con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente pimenton y el laurel (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio) y sazonar la carne, dejar este sazón por al menos 15 minutos 5. En un sartén colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la carne. 6. Dorar la carne en su totalidad. 7. Servir.
		Pimenton	1	1 trozo pequeño	
		Laurel	1	1 hoja	
		Aceite de soya	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añadir el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPACUM GUISADA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	95	1 unidad mediana	1. Lavar la papa 2. Luego lo invertimos en una olla para preparar la papa cum con un poco de agua para hacer el guiso de la papa cum -también todos los ingredientes deben estar ya cosechados la chilanga, el chirarom, el bore, palmito, el yuyo estrella la sal y la manteca de mamarro - una vez ya tengamos todo listo tendríamos el guiso 3. La chilanga se la pica en una tabla con el cuchillo 4. El bore se lo cocina o se lo licua y el achote se cocina para la preparación 5. La manteca de marrano se la saca del marrano 5. El palmito se lo cosecha y se lo cocina para la preparación molido El yuyo estrella se lo cosecha y se lo cocina picado o molido 6. se adiciona sal y ají se lo cosecha y se lo licua o también se lo muele en la piedra
		Aceite de soya	4	1/2 cucharadita	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Sal	1	1 pizca	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE ZANAHORIA, PIÑA Y MIEL	Lechuga común, cruda	45	1/2 pocillo chocolatero	1. Verificar que las verduras lechuga, zanahoria y piña tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de piña picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. Corta finamente el lechuga por hojas 6. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 7. servir a cada niño
		Tomate, crudo	6	2 cucharaditas	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas soperas	
		Piña	55	1 tajada mediana	
		Miel de abejas, líquida	11	1 cucharada colmada	
BEBIDA	COLADA DE PLÁTANO EN LECHE ENDULZADA CON AZÚCAR	Harina de plátano	13	2 cucharadas	1. Tomar la harina de plátano verde en polvo o tomar un plato verde cortarlo en rodajas delgadas secar en el sol y triturar o colocar en un molino. 2. En otra olla, observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácido o amarga. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos. 3. Luego poner a cocinar el plátano con la leche, adicionar canela y azúcar, mezclar durante 10 minutos. 4. Sacar del fuego y servir caliente.
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	SANCOCHO DE GALLINA, CON PAPA, PLÁTANO, YUCA Y CILANTRO	Gallina, entera con piel, cruda	74	1 unidad mediana	1. Verifique que la gallina se encuentre de color blanco oligeramente rosado (color característico del alimento), tenga textura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable. 2. Lavar y desinfectar, la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, ajo, con agua segura utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. En otra olla Verifique que la papa, el plátano verde y yuca tenga un color adecuado, sean de textura seca y firme, sean de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni mohos y no tenga mal olor. 4. Lave y desinfecte con agua segura muy bien la papa, el plátano verde y yuca eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños. 5. Poner en una olla agua segura a calentar (100 ml por niño), porcione la gallina en presas adicione hasta que se cocine agregar la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, ajo antes prelistados, junto con la sal 6. Cuando llegue al primer hervor agregar papa, plátano, después de 5 minutos la yuca antes picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos. 7. Después cocinar las presas de gallina que se están
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	6	2 cucharaditas	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Ajo, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES,		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	63	1 unidad pequeña	


PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		Plátano verde	58	1/2 de unidad pequeña	7. revover, sacar las presas de gallina que se entren 8. servir.
		Yuca	35	1/8 de unidad mediana	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	102	1 unidad grande	2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, hervir la leche a fuego alto por 10 minutos 3. Poner la cantidad de leche dejar enfriar. 4. Mientras se enfría lavar la guayaba con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 5. Desinfectar la guayaba, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 6. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua.
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	
POSTRE	COCADA CASERA	Panela	11	1 unidad pequeña	1. Aliste lo ingredientes para la cocada: panela, coco rallado, agua segura, leche y limón. 2. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 3. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 4. Colocar el agua en una olla junto con el trozo de panela, cocinar a fuego bajo hasta que la panela se derrita por completo. 5. El resultado será una especie de caramelo de textura semi líquida. 6. Cuando toda la panela se haya derretido, agregar el coco y mezclar, seguir con la cocción durante 5 minutos, removiendo de forma constante para el que coco se hidrate con la panela. 7. Pasados estos los 5 minutos, cuando el coco haya absorbido bien el almibar, agregar la leche y unas gotas de limón, subimos el fuego y sin dejar de revolver cocinar hasta que la mezcla cambie de color y se torne bien dorada
		Coco, crudo	25	1 1/2 cucharada soperas	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	

MENÚ No. 9

ALIMENTO PROTEICO	TILAPIA FRITA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	115	1 trozo mediano	1. Verifique que la tilapia tenga branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escamas brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. 2. Lavar con agua segura y retirar escamas y aplicar limón y sal para desinfectar. 3. Limpiar y desinfectar la cebolla, ajo y la albahaca con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente la cebolla junca, el ajo, la albahaca (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio)- y sazonar la tilapia, dejar este sazón por al menos 15 minutos 5. En un sartén colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la tilapia. 6. Esperar que se dore la tilapia en su totalidad. 7. Servir.
		Aceite de soya	3	1 cucharadita dulcera rasa	
		Pimentón rojo, crudo	1	1/2 cucharadita	
		Laurel	1	1 hoja	
		Sal	1	1 pizca	
		Aceite de soya	4	1/2 cucharadita	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PASTEL DE YUCA CON QUESO ASADOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	71	1/4 de unidad mediana	1. Lavar la yuca 2. pelar y cortar la yuca en cuadros para una mejor cocción 3. En una olla con agua añada sal al gusto y cocine las yucas hasta que suavicen. 4. Una vez este listo, retira el agua y aplasta hasta conseguir una textura compacta, deja enfriar por 10 minutos. 5. Luego, corta el Queso en cuadritos y caliente el aceite a fuego lento. 6. Una vez esté fría la masa de yuca, empieza a darles forma y rellena con suficiente queso 7. Vierte los pastelitos en el aceite cuando esté bien caliente y deja dorar por 3 minutos. 8. servir a cada niño
		Sal	1	1 pizca	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	47	1 tajada mediana	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ESPINACA GUISADA	Espinaca, cruda	38	1/2 pocillo chocolatero	1. Verificar que las verduras espinaca cebolla y tomate tengan su color característico y olor característico sin ser retido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. picar la espinaca. 5. Corta finamente la cebolla. 5. En una olla juntar todas las verduras, adicionar agua y cocinar a fuego lento por 10 minutos 6. Aplicar un poco de sal, revolver y servir.
		Tomate, crudo	6	1 cucharada dulcera rasa	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharada dulcera rasa	
		Aceite de soya	4	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
BEBIDA	JUGO DE LULO EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	60	1 unidad grande	magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar el lulo, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o
		Azúcar blanco, granulado	22	2 cucharadas soperas llena	

MENÚ No.10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS SECAS GUISADAS	Huevo de gallina, entero, crudo	58	1 unidad	1. Tomar la cantidad de huevos requemados de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. 2. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Colocar los huevos en un recipiente bande con agua suficiente que los cubra. 3. Dejar a cocinar durante 12-15 minutos 1. Dejar en remojo en agua segura (agua clara que no tenga sustancias contaminantes como piedras, tierra, insectos u otro tipo de animales, hervir por 1 a 3 minutos y dejar enfriar para utilizar) la cantidad de lentejas a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día, lave con agua segura la lentejas, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y picar finamente pero recuerde también que puede utilizar especies que se cultiven en su región
		Lenteja común, cruda	23	2 cucharada soperas llenas	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	

		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinadas las lentejas añadir el sofrito de aliños y mezclar y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas colmadas	cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7	1 cucharada colmada	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA CON LIMÓN	Tomate, crudo	38	1/4 de pocillo chocolatero	1. Verificar que las verduras tomate de carne, repollo, cebolla cabezona, zanahoria y limón tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del tomate de carne picar y zanahoria en trozos pequeños. 4. Corta finamente el repollo y la cebolla cabezona. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limón y exprimir sobre las verduras 7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir.
		Repollo blanco, crudo	40	1/2 pocillo chocolatero	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas soperas	
		Cebolla cabezona, cruda	26	1 cucharada colmada	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	
BEBIDA	AGUAPANELA CON HIERBABUENA Y LIMÓN	Panela	11	1 cucharada soperas llena	1. En una olla colocar a hervir agua segura 2. Revisar que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor dulce sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Elegir la hojas de hierbabuena (puede elegir la hoja aromática que encuentre con facilidad) y lavarla con agua segura. 5. Colocar en el agua segura la panela y la hierbabuena, dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente y adicionar gotas de limón 6. Servir a cada niño.
		hierbabuena	1	1 cucharadita colmada	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	
POSTRE	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Arroz blanco, pulido, crudo	10	1 y media cucharada sopera colmada	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla con agua agregar 1 taza de arroz a fuego medio en (la cantidad de agua, coco y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Cocinamos a fuego medio hasta que se consume un poco el agua 4. En una jarra mezclamos la leche con el azúcar y reservamos hasta que se gaste el agua 5. Cuando el arroz este blando, vertemos la leche endulzada y removemos. Cocinamos a fuego bajo removiendo de vez en cuando para que no se pegue en el fondo de la olla. 7. Cuando se haya gastado la leche y el arroz tenga una textura cremosa, ya está listo para servir.
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	1 vaso mediano	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISARÁ POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

LISTA DE INTERCAMBIOS

COMPLEMENTO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Primaria		OPERADOR	APF/JAC	
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	No Certificados	
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA
SUBREGIÓN 3					
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO				
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res				
	Carne de cerdo				
	Huevo de gallina				
	Atún en agua y/o aceite				
	Trucha entera				
	Bagre magro				
	Robalo o gualajo				
	Tilapia o mojarra				
	Pollo				
	Gallina				
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, garbanzo				
CEREAL	Arroz				
	Avena				
	Spagueti				
	Arrocillo				
	Cebada				
	Cloco				
	Arepa				
	Maíz blanco trillado				
	Harina de platano				
	Harina de trigo				
	Pasta				
	Papa				
	TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa criolla cruda			
Yuca					
Platano maduro					
Ulloco					
Plátano verde					
VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas: Arveja verde cruda, col silvestre, haba verde, cebolla junca, zanahoria, acelga, ajo, tomate, olloco, lechuga, pimenton, pepino, zapallo, habichuela, coliflor, calabaza, repollo blanco, remolacha, guatila, espinaca, Zapallo				
FRUTA	Guayaba, banano, chiro, borojo (en juego), piña, granadilla, lulo, aguacate, maracuyá, manzana, tomate de árbol, guaba, chontaduro				
AZÚCARES	Azucar blanca				
	Miel de abejas líquida				
	Miel de caña de azucar				
	Panela				
GRASAS	Aceite vegetal (soya)				
	Mani con piel, crudo				
	Margarina				
LÁCTEOS	Leche: leche entera de vaca, Leche de vaca en polvo				
	Queso: cuajada, quesillo				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REvisa POR PARTE DE LA ETC	MANUELLA HURTADO CORAL				
FIRMA				MATRICULA PROFESIONAL	COLNUD.0436



La educación es de todos

Ministerio de Educación



Gobernación de NARIÑO

Secretaría de Educación

CICLO DE MENÚ ALMUERZO PREPARADO EN SITIO					CICLO DE MENÚ ALMUERZO PREPARADO EN SITIO					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO				ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO						
SUBREGIÓN No. 4										
GRUPOS DE ALIMENTOS	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	SANCOCHO DE PESCADO CON PAPA, PLÁTANO, YUCA Y CHILANGUA	TAPAO DE CARNE DE RES	POLLO FRITO	SUDADO DE PESCADO	HUEVO FRITO	SANCOCHO DE PESCADO CON PAPA, PLÁTANO, YUCA Y CHILANGUA	POLLO SUDADO	TAPAO DE CARNE DE RES	ENCOCADO DE PESCADO	HUEVO COCIDO
					FRIJOL ROJO GUISADO					LENTEJAS SECAS GUISADAS
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO		ARROZ DE COCO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO
	INCLUIDO EN LASOPA	PLATANO EN EL TAPAO	PLATANO GUISADO	YUCA DEL SUDADO		INCLUIDO EN EL SANCOCHO	PLATANO MADURO FRITO	PASTEL DE YUCA ASADO CON QUESO	PATACONA FRITA CON QUESO	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMÓN	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PIÑA	PORCIÓN DE BANANO	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y LIMÓN	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMÓN Y SAL	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMÓN
	JUGO DE ZAPOTE EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR		AGUA DE PANELA CON HIERBABUENA		AGUA DE PANELA EN LECHE	JUGO DE MANDARINA EN AGUA ENDULZADO		AGUA DE PANELA CON LIMÓN		COLADA DE AVENA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		JUGO DE ASAÍ (NAIDÍ) EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR		JUGO DE BOROJO EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR			JUGO DE BOROJO EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR		JUGO DE ZAPOTE EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	ARROZ CON COCO EN LECHE		POSTRE DE PAPACHINA		COCADA CASERA	POSTRE DE PAPACHINA		COCADA CASERA		JALEA A DE BOROJO
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REvisa POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS				MANUELLA HURTADO CORAL						
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436					

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL													
SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO													
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL													
NO APLICA													
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS						
	RAIZAL			ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA			X			
MODALIDAD DE ATENCION		PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				ALMUERZO PREPARADO EN SITIO			
NIVEL													
MENÚ No. 1													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	SANCOCHO DE PESCADO CON PAPA, PLÁTANO, YUCA Y CHILANGUA	Róbalo o gualajo, entero, crudo	E036	66	66	61	12.1	1.3	0.0	36	0.8	45.54	40g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Albahaca		2	2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Chilangua		1									
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA, PLÁTANO Y YUCA DEL SANCOCHO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	63	50	45	1.1	0.1	9.5	6	0.4	3	113g
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	58	35	58	0.4	0.1	13.8	3	0.1	9.1	
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	35	28	45	0.3	0.1	10.5	4	0.1	3.92	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE ZAPOTE EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Zapote común, crudo	C089	150	45	27	0.5	0.0	5.3	17	0.6	4.95	200ml
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	ARROZ CON COCO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0.7	0.0	8.0	1	0.1	0.2	200ml
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES		Coco, crudo	C019	25	25	101	0.9	8.9	3.2	2	0.3	4.5	0
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	0
		Incluido en las preparaciones											
TOTAL MENÚ						702	29	25	87	555	3	630	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						35%	42%	38%	31%	50%	30%	42%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL									
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>			MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436					

MENÚ No. 2													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	56	56	78	12.2	3.2	0.0	3	1.5	28.56	50 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	PLATANO EN EL TAPAO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	91	55	91	0.7	0.1	21.6	4	0.2	14.3	55g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	65	50	7	0.3	0.1	1.2	9	0.2	1	100g
		Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE ASAÍ (NAIDÍ) EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Asaí, cocido, crudo	P012	60	30	116	1.1	9.2	5.3	40	2.0	8.4	200 cm3
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						658	24.4	23	84.4	322	4.8	1315	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	35%	35%	30%	29%	55%	88%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

MENÚ No. 3													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	POLLO FRITO	Pollo, entero con piel, crudo	F077	74	67	112	12.1	6.9	0.3	8	0.5	46.9	50 g
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	PLATANO GUISADO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	91	55	91	0.7	0.1	21.6	4	0.2	14.3	95 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORÍA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	45	25	13	0.4	0.0	2.6	4	0.2	17.75	47g
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0.1	0.0	0.7	2	0.0	0.36	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	AGUA DE PANELA CON HIBERBUENA	Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29	200cm3
		Hiberbabuena		1	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
	POSTRE DE PAPACHINA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	30	25	24	0.5	0.1	5.2	2	0.2	2.5	30g
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						679	24	18	104	289	3	1351	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						34%	34%	27%	37%	26%	33%	90%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>				MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

MENÚ No. 4													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	SUDADO DE PESCADO	Bagre, magro, entero, cocido, sin sal	E006	68	68	94	12.4	4.9	0.0	10	0.3	68.68	50g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Albahaca		2	2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81			
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	YUCA DEL SUDADO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	71	57	91	0.5	0.2	21.3	9	0.2	7.98	57g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3	
Aceite de soya		D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
Perejil, crudo		B079	5	5	3	0.1	0.1	0.3	7	0.3	2.8		
Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81			
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	100g
		Repollo blanco, crudo	B099	31	22	9	0.4	0.1	1.4	10	0.1	3.96	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Piña, cruda	C072	55	35	20	0.2	0.0	4.3	6	0.2	1.05	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	Borojé, crudo	P017	65	40	56	1.2	0.2	12.2	20	2.8	3.2		
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE BOROJÓ EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	200ml
GRUPO VI. AZÚCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						650	25	18	95	325	5	1737	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	35%	27%	34%	30%	54%	116%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436			

MENÚ No. 5													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	58	52.2	78	6.6	5.6	0.2	28	0.9	72.558	50g
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	23	23	85	4.9	0.3	13.5	29	1.6	3.45	50 g
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	1.75	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81			
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA Y PIÑA	Lechuga común, cruda	B059	45	25	5	0.2	0.0	0.7	5	0.2	1.5	77g
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Piña, cruda	C072	55	30	17	0.2	0.0	3.7	5	0.2	0.9	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	200ml
		Panela	K033	12	12	44	0.1	0.0	10.8	5	0.6	4.68	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	COCADA CASERA	Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29	25g
		Coco, crudo	C019	25	25	101	0.9	8.9	3.2	2	0.3	4.5	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						692.0	22.3	27.5	84.4	334.3	4.9	1350.9	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						35%	32%	41%	30%	30%	56%	90%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

MENÚ No. 6													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	SANCOCHO DE PESCADO CON PAPA, PLÁTANO, YUCA	Róbalo o gualajo, entero, crudo	E036	66	66	61	12.1	1.3	0.0	36	0.8	45.54	40 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Albahaca		2	2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA, PLATANO Y YUCA DEL SANCOCHO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	63	50	45	1.1	0.1	9.5	6	0.4	3	150g
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	58	35	58	0.4	0.1	13.8	3	0.1	9.1	
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	35	28	45	0.3	0.1	10.5	4	0.1	3.92	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE BANANO	Banano común, crudo	C010	150	65	66	1.0	0.1	14.5	5	0.6	1.95	65g
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	JUGO DE MANDARINA EN AGUA ENDULZADO	Mandarina, cruda	C050	60	30	16	0.3	0.0	3.4	11	0.1	0.6	200 cm3
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	POSTRE DE PAPACHINA	Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	30g
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	30	25	24	0.5	0.1	5.2	2	0.2	2.5	
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84		
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						576	22	10	97	318	3	933	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						29%	32%	15%	35%	29%	34%	62%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL								
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>				MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

MENÚ No. 7														
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)		
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	58	96	12.0	5.3	0.1	6	0.4	36.54	50 g	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45		
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3		
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38		
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38		
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ DE COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g	
		Coco, crudo	C019	15	15	60	0.5	5.3	1.9	1	0.2	2.7		
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
		Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29		
	PLATANO MADURO FRITO	Plátano hartón, maduro, cocido, sin sal	B088	91	55	72	0.4	0.1	16.6	2	0.3	2.75	55g	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMON	Lechuga común, cruda	B059	45	25	5	0.2	0.0	0.7	5	0.2	1.5	65g	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7		
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2		
	JUGO DE BOROJÓ EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Borojó, crudo	P017	65	40	56	1.2	0.2	12.2	20	2.8	3.2	200 cm3	
Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84				
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS GRUPO VI. AZÚCAR (PARA PREPARACIONES Y/O GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Azúcar blanco, granulado		K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0		
Incluido en las preparaciones														
TOTAL MENÚ						696	23.9	24	94.8	296	5.0	922		
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500		
% ADECUACIÓN						35%	34%	36%	34%	27%	57%	61%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

MENÚ No. 8													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	56	56	78	12.2	3.2	0.0	3	1.5	28.56	50 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	PASTEL DE YUCA ASADOS CON QUESO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	71	57	91	0.5	0.2	21.3	9	0.2	7.98	100g
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	47	47	141	8.2	12.0	0.1	275	0.2	439.45	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	45	25	13	0.4	0.0	2.6	4	0.2	17.75	65 g
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0.1	0.0	0.7	2	0.0	0.36	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	30	13	0.1	0.1	2.8	6	0.2	1.2	200 cm3
		Panela	K033	12	12	44	0.1	0.0	10.8	5	0.6	4.68	
	COCADA CASERA	Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29	25g
		Coco, crudo	C019	25	25	101	0.9	8.9	3.2	2	0.3	4.5	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						731	25.5	31	85.8	325	4.2	2064	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						37%	37%	46%	31%	30%	48%	138%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>				MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

MENÚ No. 9														
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)		
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	ENCOCADO DE PESCADO	Bagre, magro, entero, cocido, sin sal	E006	68	68	94	12.4	4.9	0.0	10	0.3	68.68	50g	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45		
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3		
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38		
		Albahaca		2	2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0		
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38		
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	30	30	17	1.0	1.0	1.0	36	0.0	12.6		
Coco, crudo	C019	15	15	60	0.5	5.3	1.9	1	0.2	2.7				
Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	9.9	5	0.5	4.29				
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90g	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	PATACONA FRITA CON QUESO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	91	55	91	0.7	0.1	21.6	4	0.2	14.3	100g	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0		
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	47	47	141	8.2	12.0	0.1	275	0.2	439.45	65g	
		Aguacate Lorena, crudo	C002	40	30	54	0.5	4.0	3.0	3	0.1	1.8		
		Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8		
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0.1	0.0	0.7	2	0.0	0.36		
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2		
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
GRUPO VI. AZÚCARES (PARA PREPARACIONES Y/O GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	JUGO DE ZAPOTE EN AGUA ENDULZADO CON AZÚCAR	Zapote común, crudo	C089	90	27	16	0.3	0.0	3.2	10	0.4	2.97	200 cm3	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0		
Incluido en las preparaciones														
TOTAL MENÚ						798	27	37	87	361	3	1716		
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500		
% ADECUACIÓN						40%	39%	55%	31%	33%	30%	114%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

MENÚ No. 10													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	58	52.2	78	6.6	5.6	0.2	28	0.9	72.558	50g
	LENTEJAS SECAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	23	23	89	5.3	0.2	14.0	12	1.7	6.21	50 g
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	1.75	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	65 g
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0.1	0.0	0.7	2	0.0	0.36	
		Limón, crudo	C044	50	30	13	0.1	0.1	2.8	6	0.2	1.2	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	62	2.5	1.1	9.6	8	0.7	0.45	200cm3
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	JALEA A DE BOROJO	Borojó, crudo	P017	65	40	56	1.2	0.2	12.2	20	2.8	3.2	55g
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Miel de abejas, líquida	K031	12	12	40	0.1	0.0	9.9	1	0.1	1.08	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						694.9	25.6	17.9	103.5	334.5	6.9	957.9	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						35%	37%	27%	37%	30%	79%	64%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				
PROMEDIO GENERAL													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
TOTAL MENÚ						6877	248	231	923	3460	41	12977	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						69%	71%	69%	66%	63%	95%	173%	

GUIA DE PREPARACION									
COMPLEMENTO ALMUERZO PREPARADO EN SITIO									
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD						OPERADOR		PAE para ruralidades dispersas	
DEPARTAMENTO		Nariño				MUNICIPIO		No certificados	
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
				ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MENÚ No. 1									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN				
ALIMENTO PROTEICO	SANCOCHO DE PESCADO CON PAPA, PLÁTANO, YUCA	Róbalo o gualajo, entero, crudo	66	1/3 de filete pequeño	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique que el pescado tenga branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escama brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. 2. Lavar con agua segura y retirar escamas del pescado y aplicar limón y sal para desinfectar. 3. Limpiar y desinfectar la cebolla, tomate de carne, cilantro, ajo y la albahaca con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, el ajo, la albahaca (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio) 5. En otra olla Verifique que la papa, el plátano verde y yuca tenga un color adecuado, sean de textura seca y firma, sean de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor. 6. Lave y desinfecte con agua segura muy bien la papa, el plátano verde y yuca eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños. 7. Poner en una olla agua segura a calentar (100 ml por niño), agregue el pescado hasta que se cocine agregar la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, ajo y la albahaca antes prelistados, junto con la sal 8. Cuando llegue al primer hervor agregar papa, plátano, después de 5 minutos la yuca antes picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos. 9. Revolver y sacar las espinas (puede colar) 10. servir. 				
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa					
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa					
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita					
		Ajo, crudo	3	1/2 cucharadita					
		Albahaca	2	1/2 cucharadita					
		Cilantro, crudo	3	1 hoja					
		Chilangua	1						
		Sal	1	1 pizca					
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	63	1 unidad mediana					
		Plátano hartón, verde, crudo	58	1/2 unidad mediana					
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	35	1/2 trozo mediano							
BEBIDA	JUGO DE ZAPOTE EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Zapote común, crudo	150		<ol style="list-style-type: none"> 1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácido o amargo. Luego, hervir la leche a fuego alto por 10 minutos 3. Poner la cantidad de leche dejar enfriar. 4. Mientras se enfria lavar la fruta con agua segura, revisar que no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 5. Desinfectar la fruta, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 6. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 7. Licuar, agregar el azúcar revolver. 8. colar. 9. Servir frío a cada niño 				
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	1 vaso mediano					
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena					
POSTRE	ARROZ CON COCO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	10	1 cucharada sopera	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla con agua agregar el coco para hablandarlo. 3. Añadir 1 taza de arroz en una olla a fuego medio en la misma agua que se encuentra el coco (la cantidad de agua, coco y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 4. Agregar la rama de canela, cocinamos a fuego medio hasta que se consuma un poco el agua 5. En una jarra mezclamos la leche con el azúcar y reservamos hasta que se gaste el agua 6. Cuando el arroz este blando, vertemos la leche endulzada y removemos. cocinamos a fuego bajo removiendo de vez cuando para que no se pegue en el fondo de la olla. 7. Cuando se haya gastado la leche y el arroz tenga una textura cremosa, ya esta listo para servir. 				
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	1 vaso mediano					
		Coco, crudo	25	2 cucharadas					
		Canela	1	1 astilla					
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena					
MENÚ No. 2									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN				
ALIMENTO PROTEICO	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	56	1/8 de libra	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique que la carne de res sea de color rojo brillantes, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Lavar y desinfectar la cebolla junca, tomate de carne, ajo y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente los aliños (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio) 4. En una olla colocar a hervir agua y agregar la carne hasta que este cocida y blanda. 5. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez listo el sofrito agregarlo a la carne mezcle y dejar cocinar máximo por 10 minutos 7. Servir la carne y sobre está el sofrito. 				
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa					
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa					
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita					
		Ajo, crudo	3	1/2 cucharadita					
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita					
		Sal	1	1 pizca					
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño. 				
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa					
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita					
		Sal	1	1 pizca					
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLATANO EN EL TAPAO	Plátano hartón, verde, crudo	91	1 unidad mediana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifique que el plátano tenga un color verde, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras ni olor desagradable. 2. Lave el plátano con agua segura. 3. Pele la cascara del plátano y corte los platanos en tajadas gruesas 4. En un aceite poner a calentar el aceite añadir las tajadas, freir 5. Sacar del sartén y realizar presión con un plato sobre ellos 6. Colocarlos de nuevo en el sartén hasta que totalmente fritos y retirar 7. Lavar y desinfectar la cebolla junca, tomate de carne, ajo y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 8. Picar finamente los aliños (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio) 9. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 10. Una vez listo el sofrito agregarlo sobre los patacones 11. Servir a cada niño. 				
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa					
		Tomate, crudo	38	3 cucharadas rasas					
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	65	1 trozo mediano	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verificar que las verduras pepino, tomate de carne, zanahoria y limón tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del pepino y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 				
		Tomate, crudo	38	1/4 de unidad					
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas					
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa					
		Sal	1	1 pizca					

BEBIDA	JUGO DE ASAÍ (NAIDÍ) EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Asaí, cocido, crudo	60	8 unidades	1. Lavar el fruto 2. Calentar el agua y sumergirlas en ella 3. Reposar 15 minutos 4. Machacar con un molinillo 5. Colar para retirar las semillas 6. Agregar leche ,coco, azúcar, y sal al gusto
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	
MENÚ No. 3					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	POLLO FRITO	Pollo, contramuslo con piel, crudo	74	1 unidad mediana	1. Realizar medidas basicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Sacrifique el pollo el mismo día de consumo sino cuenta con nevera o máximo el día anterior dejándolo en refrigeración para su limpieza utilice agua segura (agua clara que no tenga sustancias contaminantes como piedras, tierra, insectos u otro tipo de animales, hervir por 1 a 3 minutos y dejar enfriar para utilizar), verifique que el pollo se encuentre de color blanco oligeramente rosado (color característico del alimento), tenga textura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable 3. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 4. Sazonar el pollo con aliñoz como ajo, sal y cilantro 5. En un sartén con aceite llevar el pollo a fuego hasta que se cocine y este dorado
		Aceite de soya	2	1/2 cucharada	
		Ajo, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	0.5	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLATANO GUISADO	Plátano hartón, verde, crudo	91	1 unidad mediana	1. Verifique que el plátano tenga un color verde, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el plátano con agua segura. 3. Pele la cascara del plátano y corte los platanos en tajadas gruesas 4. En un aceite poner a calentar el aceite añadir las tajadas, freir 5. Sacar del sartén y realizar presion con un plato sobre ellos 6. Colocarlos de nuevo en el sartén hasta que totalmente fritos y retirar 7. Lavar y desinfectar la cebolla junca, tomate de carne, ajo y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 8. Picar finamente los aliños (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio) 9. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 10. Una vez listo el sofrito agregarlo sobre los patacones 11. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	38	1 cucharadita dulcera rasa	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	Remolacha, sin cáscara, cruda	45	1/2 unidad pequeña	1. Verificar que las verduras remolacha, zanahoria y cebolla tengan su color caracteristico y olor caracteristico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la remolacha y cebolla cabezona picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Aplicar un poco de sal revolver y servir
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas soperas	
		Cebolla cabezona, cruda	10	1 cucharadita dulceras a rasa	
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON HIBERBUENA	Panela	11	1 trozo pequeño	1. En una olla colocar a hervir agua segura 2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor ducel sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Elegir la hojas de hierbabuena (puede elegir la hoja aromatica que encuentre con facilidad) y lavarla con agua segura. 5. Colocar en el agua segura la panela y la hierbabuena , dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente 6. Servir a cada niño.
		Hierbabuena	1	1 hoja	
POSTRE	POSTRE DE PAPACHINA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	1/2 unidad mediana	1. Lavar la papa 2. Luego vertir en una olla con canela y dejar cocer el tuberculo hasta que hablende. 3. Con ayuda de un tenedor machacar hasta tener una consistencia de pure, agregar una pizca de sal para nivelar los sabores. 4. El una olla con la leche y la panela mezclados, incorporar la papa y remover. 5. Dejar cocinar hasta que llegue al punto de consistencia deseado 6. servir.
		Canela	1	1 astilla	
		Panela	11	1 trozo pequeño	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera	
		Sal	1	1 pizca	
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	1 vaso mediano	
MENÚ No. 4					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE PESCADO	Filete de corvina de mar, cruda	68	1/3 de filete pequeño	1. Verifique que el pescado tenga branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escama brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. 2. Lavar con agua segura y retirar escamas y espinas del pescado y aplicar limón y sal para desinfectar. 3. Limpiar y desinfectar la cebolla, tomate de carne, cilantro, ajo y la albahaca con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, el ajo, la albahaca (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio) 5. Poner en una olla agua segura a calentar (50 ml por niño), agregue el pescado hasta que se cocine. 6. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 7. Una vez listo el sofrito agregarlo al pescado y dejar cocinar máximo por 5 a 10 minutos 8. Servir
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	7	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Albahaca	2	1 hoja	
Sal	1	1 pizca			
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	YUCA DEL SUDADO	Yuca blanca cruda	71	1/2 trozo mediano	1. Verifique que la yuca tenga un color blanco, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras ni olor desagradable. 2. Lave y desinfecte la yuca, cebolla junca, tomate y perejil con agua segura, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Retire la cascara y corte la yuca en troncos. 4. Coloque a hervir agua segura y adicione los troncos de yuca con un poco de sal por 15 a 20 minutos. 5. Retire los troncos de yuca del agua cuando esten blandos y dejar enfriar. 6. En un sartén realizar un sofrito, adicionar cebolla junca, tomate y perejil picados finamente, con sal y aceite. 7. Una vez cocinados los troncos de yuca, en una olla/sartén añada el sofrito de aliños, mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 8. Servir a cada niño
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Perejil, crudo	6	1 cucharadita	
Sal	1	1 pizca			
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	Tomate, crudo	38	1/4 de unidad grande	1. Verificar que las verduras tomate de carne, repollo, zanahoria y limón y la fruta piña tengan su color caracteristico y olor caracteristico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. Corta finamente el repollo por hojas 6. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 7. Pelar la piña y picar en trozos pequeños. 8. Cortar la piña en agua segura por 1 a 3 minutos
		Repollo, crudo	31	1/2 pocillo chocolatero	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas soperas	
		Piña, cruda	55	1/2 tajada pequeña	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Sal	1	1 pizca	
BEBIDA	JUGO DE BOROJÓ EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Borojó, crudo	65	2/3 pocillo	2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácido o amarga. Luego, hervir la leche a fuego alto por 10 minutos 4. Poner la cantidad de leche dejar enfriar. 5. Mientras se enfria lavar el borojo con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar el borojo utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar, agregar el azúcar revolver. 9. colar. 10. Servir frío a cada niño.
		Leche de vaca, entera, líquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	
MENÚ No. 5					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	58	1 unidad	1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable 2. Lave y desinfecte el huevo utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. En un sartén agregue el aceite y deje calentar 1 minuto. 4. Agregue el huevo al sartén tapar y esperar que tenga consistencia. 5. servir a cada niño.
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
		Frijol bola roja, crudo	23	2 cucharadas soperas	

FRIJOL ROJO GUISADO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	1 cucharadita dulcera rasa	<p>1. Dejar en remojo en agua segura (agua clara que no tenga sustancias contaminantes como piedras, tierra, insectos u otro tipo de animales, hervir por 1 a 3 minutos y dejar enfriar para utilizar) la cantidad de frijol a utilizar la noche anterior en una olla con tapa</p> <p>2. Al siguiente día lave con agua segura los frijoles, dejando ir la suciedad</p> <p>3. En una olla con agua caliente adicione los frijoles, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente pero recuerde también que puede utilizar especies que se cultiven en su región</p> <p>5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite.</p> <p>6. Una vez cocinadas los frijoles añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos.</p> <p>7. Servir a cada niño.</p>
	Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
	Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
	Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
	Sal	1	1 pizca	
VERDURA FRIA O CALIENTE	Lechuga común, cruda	45	1 pocillo chocolatero	<p>1. Verificar que las verduras lechuga, zanahoria y piña tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable</p> <p>2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>3. Retirar la cascara de piña picar en trozos pequeños.</p> <p>4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar.</p> <p>5. Corta finamente el lechuga por hojas</p> <p>6. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver</p> <p>7. servir a cada niño</p>
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas soperas	
	Piña, cruda	55	1/2 tajada pequeña	
BEBIDA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	1 vaso mediano	<p>1. Lavar y desinfectar las manos antes de manipular el producto y tener en cuenta las demás normas básicas de higiene</p> <p>2. Aliste los ingredientes leche y panela</p> <p>3. En una olla coloque, 1 litro de leche junto con el trozo de panela, llevar al fuego hasta que hierva.</p> <p>4. Cuando este proceso esté lista, servir.</p>
	Panela	12	1 trozo pequeño	
POSTRE	Panela	11	1 cucharada soperas	<p>1. Aliste los ingredientes para la cocada: panela, coco rallado, agua segura y limón.</p> <p>2. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos.</p> <p>3. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa.</p> <p>4. Colocar el agua en una olla junto con el trozo de panela, cocinar a fuego bajo hasta que la panela se derrita por completo.</p> <p>5. El resultado será una especie de caramelo de textura semi líquida.</p> <p>6. Cuando toda la panela se haya derretido, agregar el coco y mezclar, seguir con la cocción durante 5 minutos, removiendo de forma constante para el que coco se hidrate con la panela.</p> <p>7. Pasados estos los 5 minutos, cuando el coco haya absorbido bien el almíbar, agregar unas gotas de limón, subimos el fuego y sin dejar de revolver cocinar hasta que la mezcla cambie de color y se torne bien dorada</p> <p>8. Con la masa de las cocadas ya lista, proceder a colocar montones sobre una lata o bandeja, previamente forrada con papel de cocina. Para ello, añadir cucharadas de mezcla y aplastarlas ligeramente para darle forma de galletas.</p> <p>9. Dejar que se enfríen a temperatura ambiente y conserva en la nevera durante 1 hora más o menos hasta que las cocadas se compacten.</p> <p>10. Servir a cada niño.</p>
	Coco, crudo	25	2 cucharadas	
	Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	SANCOCHO DE PESCADO (PAPA, PLÁTANO, YUCA Y CHILANGUA)	Róbalo o gualajo, entero, crudo	66	1/3 de filete pequeño	<p>1. Verifique que el pescado tenga branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escama brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte.</p> <p>2. Lavar con agua segura y retirar escamas del pescado y aplicar limón y sal para desinfectar.</p> <p>3. Limpiar y desinfectar la cebolla, tomate de carne, cilantro, ajo y la albahaca con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>4. Picar finamente la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, el ajo, la albahaca (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio)</p> <p>5. En otra olla Verifique que la papa, el plátano verde y yuca tenga un color adecuado, sean de textura seca y firma, sean de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor.</p> <p>6. Lave y desinfecte con agua segura muy bien la papa, el plátano verde y yuca eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños.</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita	
Tomate, crudo		6	1 cucharadita		
Aceite de soya		2	1/2 cucharadita		
Ajo, crudo		3	1/2 cucharadita		
Albahaca		2	1/2 cucharadita		
Cilantro, crudo		3	1 hoja		
Sal		1	1 pizca		
Papa, variedad harinosa, pastusa, con		63	1 unidad		
Plátano hartón, verde, crudo		58	1/2 unidad		
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	35	1/2 trozo			
VERDURA FRIA O CALIENTE	PORCIÓN DE BANANO	Banano común, crudo	150	1 unidad	1. Lavar, desinfectar el fruto y servir
BEBIDA	JUGO DE MANDARINA EN AGUA ENDULZADO	Mandarina, cruda	60	1 unidad pequeña	<p>2. lavar y desinfectar la mandarina, pelar y exprimir su jugo. 4. Colocar en el agua segura, el zumo de la mandarina y endulzar</p>
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas	
POSTRE	POSTRE DE PAPACHINA	Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada	<p>1. Lavar la papa</p> <p>2. Luego vertir en una olla con canela y dejar cocer el tuberculo hasta que hable.</p> <p>3. Con ayuda de un tenedor machacar hasta tener una consistencia de pure, agregar una pizca de sal para nivelar los sabores.</p> <p>4. El una olla con la leche y la panela mezclados, incorporar la papa y remover.</p> <p>5. Dejar cocinar hasta que lleque al punto de consistencia deseado</p>
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	30	1/2 unidad	
		Canela	1	1 astilla	
		Panela	11	1 trozo	
		Sal	1	1 pizca	
Leche de vaca, entera, líquida,	200	1 vaso			

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	58	1 unidad	<p>1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos</p> <p>2. Sacrifique el pollo el mismo día de consumo sino cuenta con nevera o máximo el día anterior dejándolo en refrigeración para su limpieza utilice agua segura (agua clara que no tenga sustancias contaminantes como piedras, tierra, insectos u otro tipo de animales, hervir por 1 a 3 minutos y dejar enfriar para utilizar), verifique que el pollo se encuentre de color blanco oligeramente rosado (color característico del alimento), tenga contextura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable</p> <p>3. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando</p> <p>4. Lavar y desinfectar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, ajo y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien.</p> <p>2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender).</p> <p>3. En la cantidad de agua adicionar sal, panela y coco rallado</p> <p>5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos.</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Ajo, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
CEREALES	ARROZ DE COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas	
		Coco, crudo	15	1 cucharada y	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
		Panela	11	1 trozo	
CEREALES	PLATANO MADURO FRITO	Plátano hartón, maduro, cocido, sin sal	91	1 unidad mediana	<p>1. Verifique que el plátano tenga un color amarillo, sea de textura suave y firme no tenga manchas negras ni olor desagradable.</p> <p>2. Lave el platano con agua segura.</p> <p>3. Pele la cascara del plátano y corte los platanos en tajadas</p> <p>4. En un aceite poner a calentar el aceite añadir las tajadas, freir</p> <p>5. Servir</p>
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMÓN	Lechuga común, cruda	45	1 pocillo chocolatero	<p>1. Verificar que las verduras lechuga y zanahoria tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable</p> <p>2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar.</p> <p>5. Corta finamente el lechuga por hojas</p> <p>6. En un plato/olla juntar todas las verduras, partir el limon por la mitas, exprimir y revolver</p> <p>7. servir a cada niño</p>
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas soperas	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	
BEBIDA	JUGO DE BOROJO EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Borojó, crudo	65	2/3 pocillo	<p>1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos.</p> <p>2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa.</p> <p>3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácido o amarga. Luego, hervir la leche a fuego alto por 10 minutos</p> <p>4. Poner la cantidad de leche dejar enfriar.</p> <p>5. Mientras se enfría lavar el borojo con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido</p> <p>6. Desinfectar el borojo utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.</p> <p>7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua.</p> <p>8. Licuar, agregar el azúcar revolver.</p> <p>9. colar.</p> <p>10. Servir frío a cada niño.</p>
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	56	1/8 de libra	<p>1. Verifique que la carne de res sea de color rojo brillante, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable</p> <p>2. Lavar y desinfectar la cebolla junca, tomate de carne, ajo y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.</p> <p>3. Picar finamente los aliños (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio)</p> <p>4. En una olla colocar a hervir agua y agregar la carne hasta que este cocida y blanda.</p> <p>1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien.</p> <p>2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender).</p> <p>3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente</p> <p>4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver</p> <p>5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos.</p> <p>6. Servir a cada niño.</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Ajo, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
	PASTEL DE YUCA ASADO CON QUESO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	71	1/2 trozo mediano	<p>1. Verifique que la yuca tenga un color blanco, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras ni olor desagradable.</p> <p>2. Lave y desinfecte la yuca, cebolla junca, tomate y perejil con agua segura, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.</p> <p>3. Retire la cascara y corte la yuca en troncos.</p> <p>4. Coloque a hervir agua segura y adicione los troncos de yuca con un poco de sal por 15 a 20 minutos.</p> <p>5. Retire los troncos de yuca del agua cuando esten blandos y dejar enfriar.</p> <p>6. En un sartén realizar un sofrito, adicionar cebolla junca, tomate y perejil picados finamente, con sal y aceite.</p> <p>7. Una vez cocinados los troncos de yuca, en una olla/sartén añada el sofrito de aliños, mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos.</p> <p>8. Servir a cada niño</p>
Sal		1	1 pizca		
Aceite de soya		2	1/2 cucharadita		
Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	47	1 tajada mediana			
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y LIMON	Remolacha, sin cáscara, cruda	45	1/2 unidad pequeña	<p>1. Verificar que las verduras remolacha, cebolla y limon tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable</p> <p>2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>3. Retirar la cascara de la remolacha y cebolla cabezona picar en trozos pequeños.</p> <p>4. Partir a la mitad el limon y exprimirlo.</p> <p>5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver</p> <p>6. Aplicar un poco de sal, revolver y servir</p>
		Cebolla cabezona, cruda	10	1 cucharadita dulcera rasa	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Sal	1	1 pizca	
		Limón, crudo	50	1 unidad mediana	<p>1. En una olla colocar a hervir agua segura</p> <p>2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor ducel sin manchas ni insectos.</p> <p>3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades</p> <p>4. Colocar en el agua segura la panela dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente</p>

BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	12	1 trozo pequeño	<p>5. Lavar y desinfectar el limón con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>6. Corta el limon y exprímilo sobre la preparación</p> <p>7. Servir a cada niño.</p>
POSTRE	COCADA CASERA	Panela	11	1 cucharada sopera	<p>1. Aliste lo ingredientes para la cocada: panela, coco rallado, agua segura y limón.</p> <p>2. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos.</p> <p>3. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa.</p> <p>4. Colocar el agua en una olla junto con el trozo de panela, cocinar a fuego bajo hasta que la panela se derrita por completo.</p> <p>5. El resultado será una especie de caramelo de textura semi líquida.</p> <p>6. Cuando toda la panela se haya derretido, agregar el coco y mezclar, seguir con la cocción durante 5 minutos, removiendo de forma constante para el que coco se hidrate con la panela.</p> <p>7. Pasados estos los 5 minutos, cuando el coco haya absorbido bien el almibar, agregar unas gotas de limón, subimos el fuego y sin dejar de revolver cocinar hasta que la mezcla cambie de color y se torne bien dorada</p> <p>8. Con la masa de las cocadas ya lista, proceder a colocar montones sobre una lata o bandeja, previamente forrada con papel de cocina. Para ello, añadir cucharadas de mezcla y aplástalas ligeramente para darle forma de galletas.</p> <p>9. Dejar que se enfríen a temperatura ambiente y conserva en la nevera durante 1 hora más o menos hasta que las cocadas se compacten.</p> <p>10. Servir a cada niño.</p>
		Coco, crudo	25	2 cucharadas	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	
MENÚ No. 9					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	ENCOCADO DE PESCADO	Bagre, magro, entero, cocido, sin sal	68	1/2 filete	<p>1. Verifique que el pescado tenga branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escama brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte.</p> <p>2. Lavar con agua segura y retirar escamas y espinas del pescado y aplicar limón y sal para desinfectar.</p> <p>3. Limpiar y desinfectar la cebolla, tomate de carne, cilantro, ajo y la albahaca con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>4. Picar finamente la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, el ajo, la albahaca (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio)</p> <p>5. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite</p> <p>6. Se raspa el coco, se exprime; se saca "la primera y segunda leche".</p> <p>7. En una olla se revuelve el guiso, la leche entera y la segunda leche de coco.</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Ajo, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Albahaca	2	1 hoja	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
		Leche de vaca, entera, líquida,	30	1/8 de vaso	
		Coco, crudo	15	1 cucharada	
Panela	11	1 trozo			
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	<p>1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien.</p> <p>2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender).</p> <p>3. En el agua adicionar sal y revolver</p> <p>4. Cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos.</p> <p>5. Servir a cada niño.</p>
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
	PATACONA FRITA CON QUESO	Plátano hartón, verde, crudo	91	1 unidad mediana	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	47	1 tajada mediana			
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	40	1/4 de unidad mediana	<p>1. Verificar que las verduras cebolla, tomate de carne, aguacate y limón tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable</p> <p>2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>3. Retirar la cascara de la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños.</p> <p>4. Partir el aguacate y picar en trozos.</p>
		Tomate, crudo	38	1/4 de unidad	
		Cebolla cabezona, cruda	10	1 cucharadita	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
BEBIDA	JUGO DE ZAPOTE EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	Zapote común, crudo	90	1/3 de unidad	<p>1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos.</p> <p>2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa.</p> <p>3. Lavar con agua limpia y tratada el fruto, revisar que no tenga manchas negra o con mohos, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido</p> <p>4. Desinfectar el fruto, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.</p> <p>5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con el agua.</p> <p>6. Licuar, agregar el azúcar revolver.</p> <p>7. Colar.</p> <p>8. Servir frío a cada niño.</p>
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena	
MENÚ No. 10					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	58	1 unidad	<p>1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable</p> <p>2. Lave y desinfecte el huevo utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.</p> <p>3. En una olla con agua caliente dejar cocinar durante 12 a 15 minutos.</p> <p>4. Pelar cuidadosamente.</p> <p>5. Servir a cada niño.</p>
		LENTEJAS SECAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	23	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda		6	1 cucharadita	
	Cebolla junca, tallos, cruda		8	1 cucharadita	
	CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Tomate, crudo	6	
Aceite de soya			2	1/2 cucharadita	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Sal	1	1 pizca	
		Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	38	1/4 de unidad	<p>1. Verificar que las verduras tomate de carne, cebolla, zanahoria y limón tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable</p> <p>2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>3. Retirar la cascara del tomate de carne y cebolla para picar en trozos pequeños.</p> <p>4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar.</p> <p>5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver</p> <p>6. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras</p> <p>7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir</p>
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas soperas	
		Cebolla cabezona, cruda	10	1 cucharada	
BEBIDA	COLADA DE AVENA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Limón, crudo	50	1 unidad mediana	
		Avena en Hojuelas, Precocida	15	2 cucharadas	
		Leche de vaca, entera, líquida,	200	1 vaso	
		Canela	1	1 astilla	
POSTRE	JALEA A DE BOROJO	Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena	<p>1. Observar que la avena este limpia y libre de suciedad.</p> <p>2. En otra olla, observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura líquida y no tenga olor agrio ni sabor ácido o amargo. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos.</p> <p>3. Luego poner a cocinar la avena con la leche, adicionar canela y azúcar, mezclar durante 10 minutos.</p> <p>4. Sacar del fuego y servir caliente.</p>
		Borjón, crudo	65	2/3 pocillo	
		Canela	1	1 astilla	
Miel de abejas, líquida	12	1 cucharada			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REvisa POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436

SUBREGIÓN 4	
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res
	Carne de cerdo
	Huevo de gallina
	Trucha entera
	Bagre magro
	Robalo o gualajo
	Tilapia o mojarra
	Pollo
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, arveja verde.
CEREAL	Arroz
	Maíz blanco trillado
	Avena
	Bienestarina
	Pasta
	Papa
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa criolla cruda
	Yuca
	Platano maduro
	Olluco
	Plátano verde
VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas: Cebolla junca, zanahoria, acelga, ajo, tomate, oloco, lechuga, pimenton, pepino, zapallo, habichuela, coliflor, calabaza, repollo blanco, remolacha, guatila, espinaca, cimarron, chilangua, achote, ajo.
FRUTA	Papaya, papayuela, tomate de arbol, guayaba, maracuya, lulo, naranja, banano, gulupa, mora, fresa, mandarina, uchuva, limon, mango, naranja, coco, borojo, manzana, zapote, asaí o naidí, aguacate, caña.
AZÚCARES	Azucar blanca
	Miel de abejas liquida
	Miel de caña de azucar
	Panela
GRASAS	Aceite vegetal (soya)
	Mani con piel, crudo
	Margarina
LÁCTEOS	Leche: leche entera de vaca, Leche de vaca en polvo
	Queso: cuajada, quesillo
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REvisa POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	MANUELLA HURTADO CORAL
FIRMA	
	MATRÍCULA PROFESIONAL
	COLNUD.0436